

José Eduardo Martins

Edição
2021

350 RECEITAS LOW CARB

Sucos Detox, Chás, Smoothies
Saladas, Guarnições, Lanches
Carnes, Peixes, Aves, Pães, Tortas
Sopas, Massas e Sobremesas

E-BOOK COMPLETO

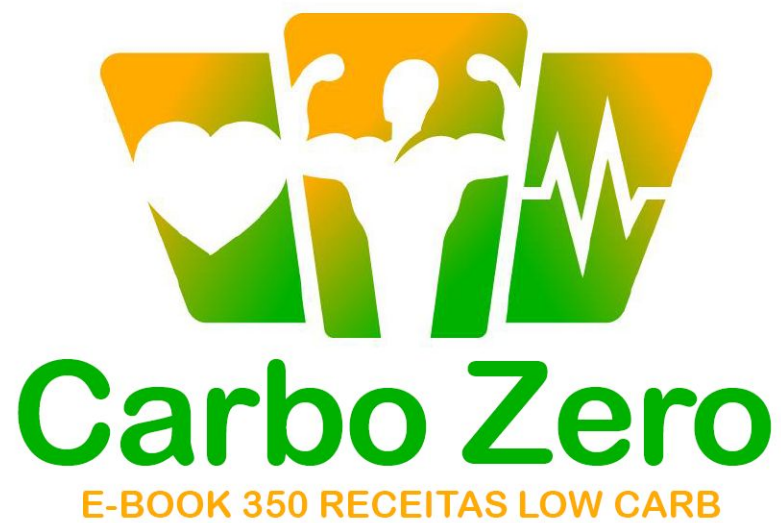
*Receitas elaboradas
por nossa nutricionista


Carbo Zero

350
RECEITAS PARA
EMAGRECER
RÁPIDO

www.carbozero.com.br





AVISO LEGAL

Sobre o caráter do conteúdo

Todo o conteúdo disponibilizado neste livro digital tem caráter exclusivamente informativo e baseia-se em dados seguros e consultorias de profissionais especializados, com o intuito de se tornar uma referência para a estratégia alimentar low carb. No entanto, nenhum conteúdo publicado deve substituir a medicação prescrita e o acompanhamento do seu médico.

Sobre o material

Embora o material elaborado tenha sido aprovado por profissional de nutrição, não faça modificações na sua alimentação ou hábitos relacionados à sua saúde, sem antes consultar o seu médico, pois somente ele será capaz de avaliar se você está apto a fazer tais alterações, uma vez que cada organismo tem suas peculiaridades. Não nos responsabilizamos por quaisquer danos ou lesões, caso não sejam seguidas estas orientações.

Sobre os resultados

Ressalta-se também que os resultados obtidos pelas pessoas que utilizarem as receitas Low Carb do Carbo Zero podem variar de pessoa para pessoa, tendo algumas maior ou menor resultados. Tais variações existem, pois cada organismo responde de uma forma diferente ao plano, bem como isso também vai depender da disciplina e dedicação de cada pessoa, portanto não garantimos que você terá os mesmos resultados.

José Eduardo dos Santos Martins

Autor



CARBO ZERO

350 RECEITAS LOW CARB

Autor: José Eduardo dos Santos Martins

Edição: 2021

Na internet: <https://www.carbozero.com.br>

Carbo Zero – 2021 - Todos os direitos reservados

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada ou transmitida, total ou parcialmente, por quaisquer métodos ou processos, sem a autorização do detentor dos direitos autorais.

ÍNDICE

Clique para
Acessar



1 - INTRODUÇÃO	
– Quem somos	<u>011</u>
2 – RECEITAS	
2.1 – Receitas de Sucos Detox	
– Suco Verde Detox	<u>015</u>
– Suco Amarelo Detox	<u>017</u>
– Suco de Maçã, Limão e Pepino	<u>019</u>
– Suco Verde Tropical	<u>021</u>
– Suco Vermelho Detox	<u>023</u>
– Suco de Limão, Couve, Aipo e Maçã	<u>025</u>
– Suco de Pera e Laranja Detox	<u>027</u>
– Suco Mix Detox	<u>029</u>
– Suco de Pepino e Espinafre Detox	<u>031</u>
– Suco de Maçã e Cenoura Detox	<u>033</u>
– Suco de Limão e Alface Detox	<u>035</u>
– Suco de Couve, Maça e Beterraba	<u>037</u>
– Suco de Limão, Couve e Pepino	<u>039</u>
– Suco de Morango, Amora e Framboesa	<u>041</u>
2.2 – Receitas de Smoothies	
– Smoothie de Mamão com Cenoura	<u>044</u>
– Smoothie de Abacaxi com Kiwi	<u>046</u>
– Smoothie de Beterraba com Espinafre	<u>048</u>
– Smoothie de Chá Verde com Frutas	<u>050</u>
– Smoothie de Melão com Pepino	<u>052</u>
– Smoothie de Abacate com Maçã	<u>054</u>
– Smoothie de Morango com Girassol	<u>056</u>
– Smoothie de Castanha Cajú e Pêssego	<u>058</u>
– Smoothie de Abacaxi com Gengibre	<u>060</u>

ÍNDICE

Clique para
Acessar



2.3 – Receitas de Chás

– Chá Verde Detox	<u>063</u>
– Chá de Erva-Cidreira	<u>065</u>
– Chá de Hibisco com Cravo e Canela	<u>067</u>
– Chá de Hibisco com Gengibre Detox	<u>069</u>
– Chá de Cúrcuma e Pimenta Detox	<u>071</u>
– Chá de Maracujá, Canela e Gengibre	<u>073</u>
– Chá de Cavalinha e Gengibre Detox	<u>075</u>
– Chá Preto	<u>077</u>

2.4 – Receitas de Café da Manhã

– Ovos Mexidos	<u>080</u>
– Omelete de Forno	<u>082</u>
– Panqueca de Couve-Flor	<u>084</u>
– Omelete de Brócolis e Queijo Branco	<u>086</u>
– Crepe	<u>088</u>
– Crepioca	<u>090</u>
– Omelete de Forno	<u>092</u>
– Omelete com Rúcula	<u>094</u>
– Omelete de Espinafre	<u>096</u>
– Ovos Mexidos com Bacon e Queijo	<u>098</u>
– Ovos de Codorna com Ervas	<u>100</u>
– Panqueca Americana	<u>102</u>
– Suflê de Queijo	<u>104</u>
– Suflê de Espinafre	<u>106</u>
– Suflê de Abóbora	<u>108</u>
– Quiche de Espinafre	<u>110</u>
– Iogurte Natural com Amora	<u>112</u>
– Iogurte Natural com Kiwi	<u>114</u>
– Iogurte Natural com Morango e Granola	<u>116</u>
– Iogurte Natural com Pêssego	<u>118</u>

ÍNDICE

Clique para
Acessar



2.5 – Receitas de Molhos

– Maionese Verde	<u>121</u>
– Molho de Tomate	<u>123</u>
– Molho de Queijo	<u>125</u>
– Sardella	<u>127</u>

2.6 – Receitas de Pães e Tortas

– Pão de Queijo Low Carb	<u>130</u>
– Pão Low Carb	<u>132</u>
– Pão de Parmesão Low Carb	<u>134</u>
– Bolo de Amendoim	<u>136</u>
– Pão de Coco	<u>138</u>
– Pão de Amêndoas	<u>140</u>
– Bolo de Chocolate	<u>142</u>
– Bolo de Coco	<u>144</u>
– Pão de Abóbora	<u>146</u>
– Pão de Linhaça	<u>148</u>
– Biscoito de Nata	<u>150</u>
– Pão de Berinjela	<u>152</u>
– Paozinho Low Carb	<u>154</u>
– Pão de Forma	<u>156</u>

2.7 – Receitas de Guarnições

– Guacamole	<u>159</u>
– Farofa de Quinoa	<u>161</u>
– Arroz de Couve-Flor	<u>163</u>
– Tomates Recheados	<u>165</u>
– Abobrinha no Forno	<u>167</u>
– Berinjela Refogada	<u>169</u>
– Omelete de Frango	<u>171</u>

ÍNDICE

Clique para
Acessar



– Omelete de Pizza	173
– Queijo Quente de Massa de Couve-Flor	175
– Muffin de Legumes	177
– Muffin de Ovos	179
– Bacon na Air Fryer	181

2.8 – Receitas de Carnes

– Porpeta Italiana	184
– Frango ao Molho de Cogumelos	186
– Abobrinha Recheada com Carne Moída	188
– Carne Cozida	190
– Peito de Frango Recheado	192
– Frango Recheado com Espinafre	194
– Almôndegas de Frango	196
– Frango Xadrez	198
– Frango com Quiabo	200
– Frango com Curry	202
– Frango de Cenoura ao Molho	204
– Frango com Molho de Champignon	206
– Strogonoff de Carne	208
– Costelinha de Porco com Limão e Mostarda	210
– Filé Mignon ao Limão	212
– Alcatra com Tomate	214
– Almôndegas Recheadas com Mussarela	216
– Rosbife Caseiro	218
– Peito de Frango na Air Fryer	220
– Rocambole de Carne Moída	222
– Rocambole de Carne com Ricota	224
– Bisteca de Boi	226

2.9 – Receitas de Peixes

– Ceviche	229
– Salmão Grelhado ao Molho de Maracujá	231
– Peixe Empanado Assado	233
– Salmão Grelhado ao Molho de Ervas	235
– Tilápia Assada	237
– Salmão com Aspargos	239
– Sardinha na Air Fryer	241



ÍNDICE

Clique para
Acessar



2.10 – Lanches

– Nuggets de Frango	<u>245</u>
– Rolinho Primavera	<u>247</u>
– Coxinha Low Carb	<u>249</u>
– Sanduíche de Atum	<u>251</u>
– Sanduíche de Frango	<u>253</u>

2.11 – Receitas de Saladas

– Salada de Atum e Abacate	<u>256</u>
– Salada Grega	<u>258</u>
– Tabule	<u>260</u>
– Antepasto de Berinjela	<u>262</u>
– Salada de Broto de Feijão	<u>264</u>
– Salada de Grão de Bico	<u>266</u>
– Salada de Frango	<u>268</u>
– Salada de Maçã, Cenoura e Repolho	<u>270</u>
– Salada de Abacate	<u>272</u>
– Salada de Camarão	<u>274</u>
– Salada de Ovos	<u>276</u>
– Salada de Salmão	<u>278</u>

2.12 – Receitas de Sopas e Cremes

– Sopa de Cebola	<u>281</u>
– Sopa de Abóbora e Manjeriço	<u>283</u>
– Creme de Brócolis	<u>285</u>
– Caldo Verde	<u>287</u>
– Creme de Couve-Flor	<u>289</u>
– Creme de Abóbora	<u>291</u>
– Creme de Beterraba	<u>293</u>
– Creme de Tomate	<u>295</u>

ÍNDICE

Clique para
Acessar



2.13 – Receitas de Massas	
– Macarrão de Abobrinha	<u>298</u>
– Espaguete de Abobrinha ao Pesto	<u>300</u>
– Espaguete de Palmito Pupunha	<u>302</u>
– Canelone de Abobrinha	<u>304</u>
– Lasanha de Abobrinha	<u>306</u>
– Pizza de Berinjela	<u>308</u>
– Lasanha de Berinjela	<u>310</u>
– Nhoque de Abóbora	<u>312</u>
 2.14 – Receitas de Sobremesas	
– Creme de Abacate	<u>315</u>
– Arroz Doce de Couve-Flor	<u>317</u>
– Brigadeiro Low Carb	<u>319</u>
– Doce de Abóbora	<u>321</u>
– Bolo de Nozes Low Carb	<u>323</u>
– Brownie de Chocolate	<u>325</u>
– Crème Brûlée	<u>327</u>
 3 – RECEITAS BÔNUS	
– Receitas bônus	<u>330</u>
 4 – LISTA DE COMPRAS	
– Lista de compras de alimentos Low Carb	<u>429</u>
 5 – O PODER DOS ALIMENTOS	
– Informações sobre alguns alimentos	<u>435</u>
 6 – TABELA DE CARBOIDRATOS	
– Tabela de alimentos e carboidratos	<u>441</u>
 7 – GLOSSÁRIO LOW CARB	<u>445</u>
– Glossário	



CAPÍTULO 1

INTRODUÇÃO

“Pior que não terminar uma viagem
é nunca partir”

Amyr Klink
Navegador e escritor brasileiro

QUEM SOMOS

SOBRE A EMPRESA

O projeto Carbo Zero é de propriedade da empresa Suricato Media com sede em Brasília/DF, de responsabilidade de José Eduardo Martins, seu fundador.

Nossa empresa é multidisciplinar e atua para esse projeto Carbo Zero com estrutura interna e também externa no modelo de parcerias de negócios com profissionais das principais áreas envolvidas no projeto, como: Nutricionistas, Psicólogos, Designers Gráficos e equipe responsável pela Infraestrutura de TI do projeto.

NOSSA MISSÃO E VISÃO

Nosso propósito de longo prazo é capacitar pessoas em todos os lugares para revolucionar sua saúde. Nossa missão é encontrar o conhecimento científico e prático mais confiável sobre saúde, alimentação, emagrecimento e estilo de vida, focados na estratégia alimentar Low Carb a fim de torná-lo inspirador e simples de usar, acessível e prático para todos. Estamos nos concentrando em tornar simples o baixo teor de carboidratos para pessoas que podem se beneficiar e que desejam experimentar.

O PROJETO CARBO ZERO

Diferente do que o nome pode sugerir, não atuamos com programas de emagrecimento que não consideram o uso de carboidratos, mas sim considerando o consumo adequado destes macro nutrientes, em conjunto com outros como proteínas e gorduras saturadas, respeitando as diretrizes da estratégia alimentar Low Carb.

SAIBA MAIS ACESSANDO:

<https://www.carbozero.com.br>

<https://www.lojacarbozero.com.br>



CAPÍTULO 2

RECEITAS

*“Viver é a coisa mais rara do mundo.
A maioria das pessoas apenas existe.”*

Oscar Wilde
Escritor Irlandês

[Voltar para o Índice](#)



SUCOS DETOX

Receitas rápidas e práticas
de sucos que ajudam a secar



SUCO VERDE DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO VERDE DETOX

INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes, cortadas ao meio;
- 3 talos de aipo, sem folhas;
- 1 pepino;
- 8 folhas de couve;
- 1/2 limão, descascado;
- 1 pedaço de gengibre fresco;
- Ramo de hortelã;
- 300 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SUCO AMARELO DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO AMARELO DETOX

INGREDIENTES

- 1 maçã grande, cortada;
- 1/4 de um abacaxi em cubos;
- 2 cenouras grandes;
- 2 pedaços de gengibre fresco;
- 250 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SUCO DE MAÇÃ, LIMÃO E PEPINO

[Voltar para
o índice](#)

Receita de

SUCO DE MAÇÃ, LIMÃO E PEPINO

INGREDIENTES

- 2 limões, descascados e cortados ao meio;
- 4 maçãs, cortadas;
- 2 pepinos, cortados ao meio;
- 250 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas 20



SUCO VERDE TROPICAL

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO VERDE TROPICAL

INGREDIENTES

- 2 laranjas descascadas;
- 1 limão descascado;
- 1 maçã verde, cortada;
- 1 xícara de espinafre;
- 1 folha de couve;
- 250 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SUCO VERMELHO DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO VERMELHO DETOX

INGREDIENTES

- 2 limões;
- 2 cenouras;
- 2 maçãs;
- 2 beterrabas;
- 250 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SUCO DE LIMÃO, COUVE, ESPINAFRE, AIPO E MAÇA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO DE LIMÃO, COUVE, AIPO ESPINAFRÉ E MAÇÃ

INGREDIENTES

- 1 xícara de espinafre;
- 2 talos de aipo;
- 4 folhas de couve;
- 1 pedaço de gengibre;
- 2 maçãs;
- 1 limão;
- 250 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SUCO DE PERA E LARANJA DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO DE PERA E LARANJA DETOX

INGREDIENTES

- 2 maçãs médias;
- 3 talos de aipo;
- 1 laranja (descascada);
- 2 peras médias;
- 1 batata doce;
- 250 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SUCO MIX DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO MIX DETOX

INGREDIENTES

- 1 pepino;
- 1 xícara de abacaxi;
- 1 limão;
- 1 xícara de uvas sem sementes;
- 1/2 xícara de salsa;
- 1 maçã;
- 250 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas 30



SUCO DE PEPINO E ESPINAFRE DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO DE PEPINO E ESPINAFRE DETOX

INGREDIENTES

- 3 maçãs médias;
- 2 talos de aipo;
- 1 xícara de espinafre;
- 1 pepino;
- 1 pedaço de gengibre (3 cm aproximadamente);
- 1 limão (descascado);
- 250 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SUCO DE MAÇA E CENOURA DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO DE MAÇÃ E CENOURA DETOX

INGREDIENTES

- 2 maçãs médias;
- 3 cenouras médias;
- 4 talos de aipo;
- 250 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SUCO DE LIMÃO E ALFACE DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO DE LIMÃO E ALFACE DETOX

INGREDIENTES

- . suco de 1 limão grande;
- . suco de 2 laranjas-lima;
- . 6 folhas de alface;
- . 1/2 copo de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SUCO DE COUVE, MAÇÃ, BETERRABA E PEPINO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO DE COUVE, MAÇÃ, PEPINO E BÊTERRABA

INGREDIENTES

- . 2 folhas de couve;
- . folhas de hortelã à gosto;
- . 1 maçã;
- . 1 cenoura;
- . 1 beterraba;
- . 1/2 pepino;
- . 1 colher gengibre raspado;
- . 250 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SUCO DE LIMÃO, COUVE E PEPINO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO DE LIMÃO, COUVE E PEPINO

INGREDIENTES

- . 1 folha de couve;
- . suco de 1 limão;
- . 1/2 pepino sem casca;
- . 1 maçã sem casca;
- . 200 ml de água de coco.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas 40



SUCO DE MORANGO, AMORA E FRAMBOESA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUCO DE MORANGO, AMORA E FRAMBOESA

INGREDIENTES

- 1 xícara de morangos;
- 1 xícara de amoras;
- 1 xícara de framboesas;
- 200 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 min.
2. Pronto! Seu suco já pode ser consumido.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SMOOTHIES

Receitas rápidas e práticas



SMOOTHIE DE MAMÃO COM CENOURA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SMOOTHIE DE MAMÃO COM CENOURA

INGREDIENTES

- 2 cenouras cruas;
- 1 xícara de mamão picado;
- 1 xícara de água de coco;
- 1 suco de 1 laranja;
- Hortelã à gosto.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto.
2. Sirva gelado.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas 45



SMOOTHIE DE ABACAXI COM KIWI

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SMOOTHIE DE ABACAXI COM KIWI

INGREDIENTES

- 2 xícaras de abacaxi picado;
- 4 kiwis sem casca;
- 2 xícaras de leite de coco.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto.
2. Sirva gelado.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas 47



SMOOTHIE DE BETERRABA COM ESPINAFRE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SMOOTHIE DE BETERRABA COM ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 1 beterraba picada;
- 1 xícaras de espinafre;
- 1 xícara de leite de amêndoas;
- Suco de meio limão;
- Mel à gosto;
- 1 xícara de gelo.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto.
2. Sirva gelado.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SMOOTHIE DE CHÁ VERDE COM FRUTAS VERMELHAS

[Voltar para o Índice](#)

Receita de

SMOOTHIE DE CHÁ VERDE COM FRUTAS VERMELHAS

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá verde;
- 1 xícara de brócolis;
- Meia xícara de amora;
- Meia xícara de morango;
- Meia xícara de framboesa;
- Meio abacate.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto.
2. Sirva gelado.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SMOOTHIE DE MELÃO COM PEPINO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SMOOTHIE DE MELÃO COM PEPINO

INGREDIENTES

- 1 xícara de pepino;
- 2 xícaras de melão picado;
- Hortelã à gosto;
- 1 pera picada sem sementes;
- Suco de 1 limão.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto.
2. Sirva gelado.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SMOOTHIE DE ABACATE COM MAÇÃ E ESPINAFRE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SMOOTHIE DE ABACATE COM MAÇÃ E ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 1 abacate picado;
- 1 maçã sem casca;
- 1 pera picada sem sementes;
- 1 xícara de espinafre;
- 1 xícara de gelo.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto.
2. Sirva gelado.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas

55



SMOOTHIE DE MORANGO COM GIRASSOL

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SMOOTHIE DE MORANGO COM GIRASSOL

INGREDIENTES

- 2 xícaras de morango;
- 2 colheres (sopa) de girassol;
- 1 xícara de leite de amêndoas;
- 2 colheres (sopa) de quinoa;
- 1 colher (sopa) suco de limão.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto.
2. Sirva gelado.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SMOOTHIE DE CASTANHA DE CAJÚ COM PÊSSEGO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SMOOTHIE DE CASTANHA DE CAJÚ COM PÊSSEGO

INGREDIENTES

- 1 xícara de castanhas de cajú;
- 1 pêssago sem caroço;
- Essência de baunilha à gosto;
- Mel à gosto;
- 1 xícara de gelo.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto.
2. Sirva gelado.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



SMOOTHIE DE ABACAXI COM GENGIBRE E MANGA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SMOOTHIE DE ABACAXI COM GENGIBRE E MANGA

INGREDIENTES

- 1 xícara de abacaxi picado;
- 1 xícara de manga picada;
- 1 xícara de leite de coco;
- 1 colher (sopa) gengibre ralado;
- 1 pitada de canela;
- 1 xícara de gelo.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador por 1 minuto.
2. Sirva gelado.



Preparo
10 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



CHÁS

Receitas rápidas e práticas
de chás que ajudam a secar



CHÁ VERDE DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CHÁ VERDE DETOX

INGREDIENTES

- 1 colher (chá) de chá verde em folhas verdes e secas.
- 400 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Aqueça a água até que alcance o ponto de fervura.
2. Desligue o fogo e acrescente as folhas verdes e secas.
3. Tampe e deixe em infusão por 10 minutos
4. Coe e tome quente, morno ou gelado.



Preparo
20 min.



Consumir Quente,
morno ou gelado



Serve
2 pessoas



CHÁ DE ERVA-CIDREIRA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CHÁ DE ERVA-CIDREIRA

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de erva-cidreira.
- 400 ml de água

MODO DE PREPARO

1. Aqueça a água até que alcance o ponto de fervura.
2. Desligue o fogo e acrescente as folhas verdes e secas.
3. Tampe e deixe em infusão por 10 minutos
4. Coe e tome quente, morno ou gelado.



Preparo
15 min.



Consumir Quente,
morno ou gelado



Serve
2 pessoas



CHÁ DE HIBISCO COM CRAVO E CANELA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CHÁ DE HIBISCO COM CRAVO E CANELA

INGREDIENTES

- 1 pauzinho de canela;
- Meia colher (sobremesa) de cravo;
- 1 colher (sopa) de hibisco;
- 500 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água com canela em pau e o cravo por 10 minutos.
2. Acrescente o hibisco e deixe em infusão por mais 10 minutos.
3. Sirva quente ou frio.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente ou Frio



Serve
2 pessoas



CHÁ DE HIBISCO COM GENGIBRE DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CHÁ DE HIBISCO COM GENGIBRE DETOX

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) de gengibre picado;
- 1 cravo-da-índia;
- 1 flor grande de hibisco;
- 600 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Ferva o gengibre e o cravo por 10 minutos.
2. Acrescente o hibisco e deixe em infusão por mais 10 minutos.
3. Sirva quente ou frio.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente ou Frio



Serve
2 pessoas 70



CHÁ DE CÚRCUMA E PIMENTA DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CHÁ DE CÚRCUMA E PIMENTA DETOX

INGREDIENTES

- 1 pauzinho de canela;
- Suco de 1 limão;
- 1 colher (café) de cúrcuma;
- Pitadas de pimenta à gosto;
- Mel à gosto;
- 300 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Ferva durante 10 minutos a água com a canela.
2. Coe e acrescente o suco de limão, a cúrcuma, a pimenta e adoce com mel.
3. Sirva quente.



Preparo
10 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



CHÁ DE MARACUJÁ, CANELA E GENGIBRE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CHÁ DE MARACUJÁ, CANELA E GENGIBRE

INGREDIENTES

- 2 polpas de maracujá;
- 1 colher (sopa) de gengibre picado;
- 1 pauzinho de canela;
- 500 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água, o gengibre, o maracujá e a canela por 10 minutos.
2. Desligue e deixe descansar por mais 10 minutos.
3. Coe e sirva quente ou frio.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente ou Frio



Serve
2 pessoas



CHÁ DE CAVALINHA E GENGIBRE DETOX

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CHÁ DE CAVALINHA E GENGIBRE DETOX

INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de folhas de cavalinha;
- 1 colher (sopa) de gengibre picado;
- 500 ml de água.

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água com a cavalinha e o gengibre por 10 minutos.
2. Desligue e deixe descansar por mais 10 minutos.
3. Sirva quente ou frio.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente ou Frio



Serve
2 pessoas



CHÁ PRETO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CHÁ PRETO

INGREDIENTES

- 2 colheres (chá) de folhas de chá preto;
- 400 ml de água;

MODO DE PREPARO

1. Ferva a água com as folhas de chá preto por 10 minutos.
2. Desligue e deixe descansar por mais 10 minutos.
3. Sirva quente ou frio.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente ou Frio



Serve
2 pessoas



CAFÉ DA MANHÃ

Receitas rápidas e práticas



OVOS MEXIDOS

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de
**OVOS
MEXIDOS**

INGREDIENTES

- 4 ovos;
- ½ litro de leite desnatado;
- 1 pitada de noz-moscada;
- Cebolinha;
- Tempero a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos, adicione o leite, depois tempere a gosto.
2. Raspe noz-moscada e cozinhe aos poucos.
3. Salpique cebolinha e sirva.



Preparo
15 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



OMELETE DE FORNO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

OMELETE DE FORNO

INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 100 g de queijo branco;
- 1 tomate sem sementes;
- ¼ colher (chá) de azeite;
- ¼ xícara (chá) de leite;
- Cream Cheese a gosto;
- Salsinha a gosto;
- Manjeriço a gosto;
- Temperos a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela bata os ovos com o leite e tempere a gosto.
2. Em uma forma untada, coloque o tomate picado, o queijo picado, manjeriço e cream cheese.
3. Coloque a mistura de ovos, finalize com salsinha picada e leve para assar no forno a 200°C por 20 minutos ou até dourar.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



PANQUECA DE COUVE-FLOR

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PANQUECA DE COUVE-FLORES

INGREDIENTES

- 1 couve-flor média;
- 2 ovos;
- ½ limão;
- ¼ de xícara de salsinha; picada;
- Tempero a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Pique a couve-flor e bata no processador até obter um farelo.
2. Acrescente a um recipiente e leve ao micro-ondas por 2 minutos e repita o processo. Em um pano de prato, coloque o farelo de couve-flor para retirar toda a água.
3. Em outro recipiente, bata os ovos e adicione o farelo de couve-flor, a salsinha e o suco de limão. Misture bem e tempere a gosto. Coloque a massa em uma assadeira, modelando para que fique com aspecto de panquecas. Leve ao forno por 15 minutos.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



OMELETE DE BRÓCOLIS E QUEIJO BRANCO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

OMELETE DE BRÓCOLIS E QUEIJO BRANCO

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 1 xícara de brócolis picado
- 2 colheres (sopa) de queijo branco
- 1/4 colher (chá) de orégano
- Azeite de oliva

MODO DE PREPARO

1. Com um fio de azeite refogue o brócolis em uma frigideira por 3 minutos.
2. Misture o ovo, o queijo branco e o orégano em uma tigela pequena.
3. Adicione a mistura de ovos ao brócolis.
4. Cozinhe por 4 minutos, vire a omelete e cozinhe por mais 2 minutos ou até estar pronto.



Preparo
15 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



CREPE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de
CREPE

INGREDIENTES

Massa:

- 2 colheres (sopa) de requeijão
- 1 ovo
- ½ colher (sopa) fermento químico
- em pó
- Sal a gosto
- Azeite para fritar

Recheio:

- Queijo muçarela
- 3 ou 4 rodellas finas de tomate
- Orégano a gosto

MODO DE PREPARO

1. Bata duas colheres de requeijão com um ovo até incorporar bem. Acrescente o fermento em pó e misture. Despeje a massa e espalhe pela frigideira. Deixe até estar firme por baixo e um pouco úmida por cima.
2. Recheie a metade do círculo com o queijo, tomate e tempere com o orégano. Feche o crepe como um pastel e espere o queijo derreter.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



CREPIOCA

[Voltar para
o índice](#)

Receita de
CREPIOCA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de goma de tapioca
- 1 colher de parmesão ou muçarela ralada
- 1 colher de cream cheese
- 1 fatia de queijo prato

MODO DE PREPARO

1. Adicione em um prato fundo o ovo, a tapioca e o parmesão ralado. Misture tudo até ficar uma massa homogênea.
2. Em seguida, adicione temperos a gosto, depois coloque numa frigideira untada com azeite extra virgem.
3. Espere dourar uma parte, vire, recheie com cream cheese e queijo prato.
4. Feche a crepioca e espere o queijo derreter.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



OMELETE DE FORNO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

OMELETE DE FORNO

INGREDIENTES

- 10 ovos
- ½ xícara (chá) de leite
- 2 colheres (sopa) de água
- Sal e pimenta-do-reino
- 2 a 3 recheios a gosto (tomate, cheiro-verde, peito de peru, queijo, presunto, salame, bacon).

MODO DE PREPARO

1. Misture os ovos com o leite, a água e sal e pimenta-do-reino a gosto até ficar homogêneo.
2. Em fôrmas de metal para cupcake ou fôrmas de empada untadas com manteiga, distribua a mistura de ovos, deixando cerca de 1 dedo de borda livre. Acrescente os recheios de sua preferência.
3. Leve ao forno médio preaquecido (200°C) por 13 minutos, se gostar da omelete cremosa, ou por 20 minutos, se preferir mais firme. Desenforme e sirva em seguida.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



OMELETE COM RÚCULA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

OMELETE COM RÚCULA

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Rúcula;
- 2 Ovos;
- 2 colheres (sopa) de Queijo Cottage;
- 2 Colheres (sopa) de Tomate Seco;
- 1 Colher (chá) de Azeite;
- Sal (moderado);
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, bata os ovos com um garfo até ficar uma mistura homogênea.
2. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, despeje os ovos batidos. Antes que fique bem firme, acrescente o queijo cottage e deixe derreter por alguns minutos.
4. Espalhe a rúcula e o tomate seco por cima e enrole a omelete com a ajuda de uma espátula ou sirva aberto. Bom apetite.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



OMELETE DE ESPINAFRE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

OMELETE DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 1 Xícara (chá) de Espinafre picado;
- 3 Ovos;
- 1/2 Cebola picada;
- 1 Colher (sopa) de Queijo Branco ralado;
- 1 Colher (sopa) de Salsinha picada;
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva;
- Sal e Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos com o garfo em uma vasilha até obter uma mistura homogênea.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até dourar. Acrescente o espinafre picado e deixe apenas até murchar.
3. Adicione os ovos batidos, a salsinha picada e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Deixe que fique firme e dourado e ambos os lados. Sirva em seguida e bom apetite.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



OVOS MEXIDOS COM BACON E QUEIJO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

OVOS MEXIDOS COM BACON E QUEIJO

INGREDIENTES

- 4 ovos;
- 1/2 Xícara (chá) de Bacon picado;
- 1/2 Xícara (chá) de Queijo Muçarela em cubos;
- Sal a gosto (moderado);
- Pimenta do Reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Frite o bacon em uma frigideira até soltar a gordura e ficar bem sequinho.
2. Acrescente os ovos e mexa até ficar consistentes. Adicione o queijo.
3. Mexa por mais 1 minuto ou até começar a derreter o queijo.
4. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Sirva em seguida e bom apetite.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



OVOS DE CODORNA COM ERVAS

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

OVOS DE CODORNA COM ERVAS

INGREDIENTES

- 7 Ovos de Codorna
- Mix de Ervas Desidratadas (orégano, manjerição e salsinha)

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os ovos de codorna e descasque depois de cozidos.
2. Coloque em uma vasilha com o mix de ervas.
3. Deixe na geladeira por cerca de 12 horas para pegar gosto.
4. Sirva em seguida e bom apetite.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

101



PANQUECA AMERICANA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PANQUECA AMERICANA

INGREDIENTES

- 60 ml de Óleo de Coco;
- 60 ml de Leite de Coco;
- 4 Colheres (sopa) de Farinha de Coco;
- 4 Ovos;
- 1 Colher (chá) Fermento.

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até ficar uma massa homogênea.
2. Em uma frigideira aquecida com um pouco de óleo de coco, despeje a massa e distribua a massa uniforme mente virando a frigideira para os lados.
3. Espere dourar de um lado e vire a massa e espere dourar do outro lado. Faça o mesmo procedimento até acabar toda a massa.
4. Sirva em seguida e bom apetite.



Preparo
20 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas

103



SUFLÊ DE QUEIJO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUFLÊ DE QUEIJO

INGREDIENTES

- 1 Couve-flor cozida e amassada;
- 300 Gramas de Queijo Parmesão ralado;
- 3 Ovos;
- 45.6 Gramas de Creme de Leite fresco;
- Salsinha e Cebolinha picada a gosto;
- Sal (moderado);
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Coloque no liquidificador todos os ingredientes e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Disponha a mistura em forminhas e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 35 minutos ou até que o suflê fique bem dourado.
3. Sirva e bom apetite.



Preparo
40 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

105



SUFLÊ DE ESPINAFRE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUFLÊ DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 6 Ovos;
- 200g de Queijo Muçarela ralado;
- 1 Maço de Espinafre cozido e picado;
- 1 Pitada de Noz moscada;
- 1 Colher (sobremesa) de Fermento em pó;
- 15 ML de Azeite de Oliva;
- Sal (moderado);
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, bata bem os ovos e reserve. Pique em pedaços grandes o maço de espinafre, cozinhe e deixe esfriar.
2. Em um outro recipiente, misture bem os ovos, o espinafre, o queijo muçarela ralado, a noz moscada e tempere com o sal e a pimenta do reino.
3. Adicione o fermento em pó e mexa bem cuidadosamente. Disponha a mistura em um refratário untado com um pouco de azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.



Preparo
40 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



SUFLÊ DE ABÓBORA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SUFLÊ DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 600g de Abóbora;
- 1 Caixa de Creme de Leite;
- 100 Gramas de Queijo prato ralado;
- 4 Gemas batidas;
- 4 Claras em neve;
- 4,86 Gramas de Fermento em pó;
- 58 Gramas de Manteiga;
- Sal (moderado);
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a abóbora em uma panela com água o bastante para cobrir a abóbora até o ponto de desmanchar. Com um garfo amasse bem a abóbora.
2. Adicione na panela as gemas levemente batidas, o creme de leite e a manteiga e mexa bem. Acrescente o queijo ralado e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Adicione as claras em neve com o fermento em pó e misture cuidadosamente. Coloque a mistura em um refratário untado com óleo de coco e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.



Preparo
40 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas



QUICHE DE ESPINAFRE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

QUICHE DE ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 120 Gramas de Farinha de Amêndoas;
- 30 ML de Azeite de Oliva;
- 1 Maço de Espinafre;
- 4 Ovos;
- 340 Gramas de Creme de Leite fresco;
- Fermento Químico;
- 100 Gramas de Queijo parmesão ralado;
- Sal e Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture a farinha de amêndoas, o azeite de oliva e o sal até ficar uma massa homogênea.
2. Forre o fundo e as laterais de uma fôrma média de aro removível e leve ao forno pré-aquecido a 180 °C por aproximadamente 15 minutos. Retire do forno e reserve.
3. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue o espinafre por cerca de 4 minutos. Adicione os ovos, o creme de leite, o fermento, o queijo parmesão, o sal e a pimenta do reino. Misture bem. Disponha a mistura sobre a massa reservada e leve ao forno por mais 20 min. ou até estar bem assado.



Preparo
40 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas



IOGURTE NATURAL COM AMORA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

IOGURTE NATURAL COM AMORA

INGREDIENTES

- 1 Pote de iogurte natural;
- Amoras frescas a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Num copo coloque o iogurte natural.
2. Acrescente as amoras e deixe na geladeira por 10 minutos.
3. Sirva gelado e bom apetite.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

113



IOGURTE NATURAL COM KIWI

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

IOGURTE NATURAL COM KIWI

INGREDIENTES

- 1 Pote de iogurte natural;
- 3 Kiwis frescos;
- Granola a gosto;

MODO DE PREPARO

1. Num copo coloque o iogurte natural.
2. Acrescente os Kiwis picados com a granola e deixe na geladeira por 10 minutos.
3. Sirva gelado e bom apetite.



Preparo
15 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas

115



IOGURTE NATURAL COM MORANGO E GRANOLA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

IOGURTE NATURAL COM MORANGO E GRANOLA

INGREDIENTES

- 1 Pote de iogurte natural;
- Morangos frescos a gosto;
- Granola a gosto;

MODO DE PREPARO

1. Num copo coloque o iogurte natural.
2. Acrescente os morangos picados e a granola e deixe na geladeira por 10 minutos.
3. Sirva gelado e bom apetite.



Preparo
25 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas



IOGURTE NATURAL COM PÊSSEGO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

IOGURTE NATURAL COM PÊSSEGO

INGREDIENTES

- 1 Pote de iogurte natural;
- Pêssegos cortados em cubos a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Num copo coloque o iogurte natural.
2. Acrescente os cubos de pêsego e deixe na geladeira por 10 minutos.
3. Sirva gelado e bom apetite.



Preparo
15 min.



Consumir
Gelado



Serve
2 pessoas

119



MOLHOS

Receitas rápidas e práticas



MAIONESE VERDE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

MAIONESE VERDE

INGREDIENTES

- 1 dente de alho;
- 1/2 copo de leite gelado;
- Sal a gosto;
- Óleo;
- Tempero verde picado.

MODO DE PREPARO

1. Coloque o sal, o alho, o tempero verde e o leite gelado no liquidificador.
2. Bata até ingredientes desmancharem.
3. Com o liquidificador ligado vá acrescentando o óleo.
4. Faça isso até dar o ponto de maionese.



Preparo
15 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

122



MOLHO DE TOMATE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

MOLHO DE TOMATE

INGREDIENTES

- 1kg de tomates maduros;
- 1 cebola;
- 2 dentes de alho;
- Azeite;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Unte os tomates e os coloque numa forma, juntamente com as cebolas e os dentes de alho.
2. Coloque no forno com temperatura em torno de 200 graus.
3. Quando os tomates estiverem escuros, esse é o ponto.
4. Bata tudo num mini processador ou liquidificador.



Preparo
25 min.

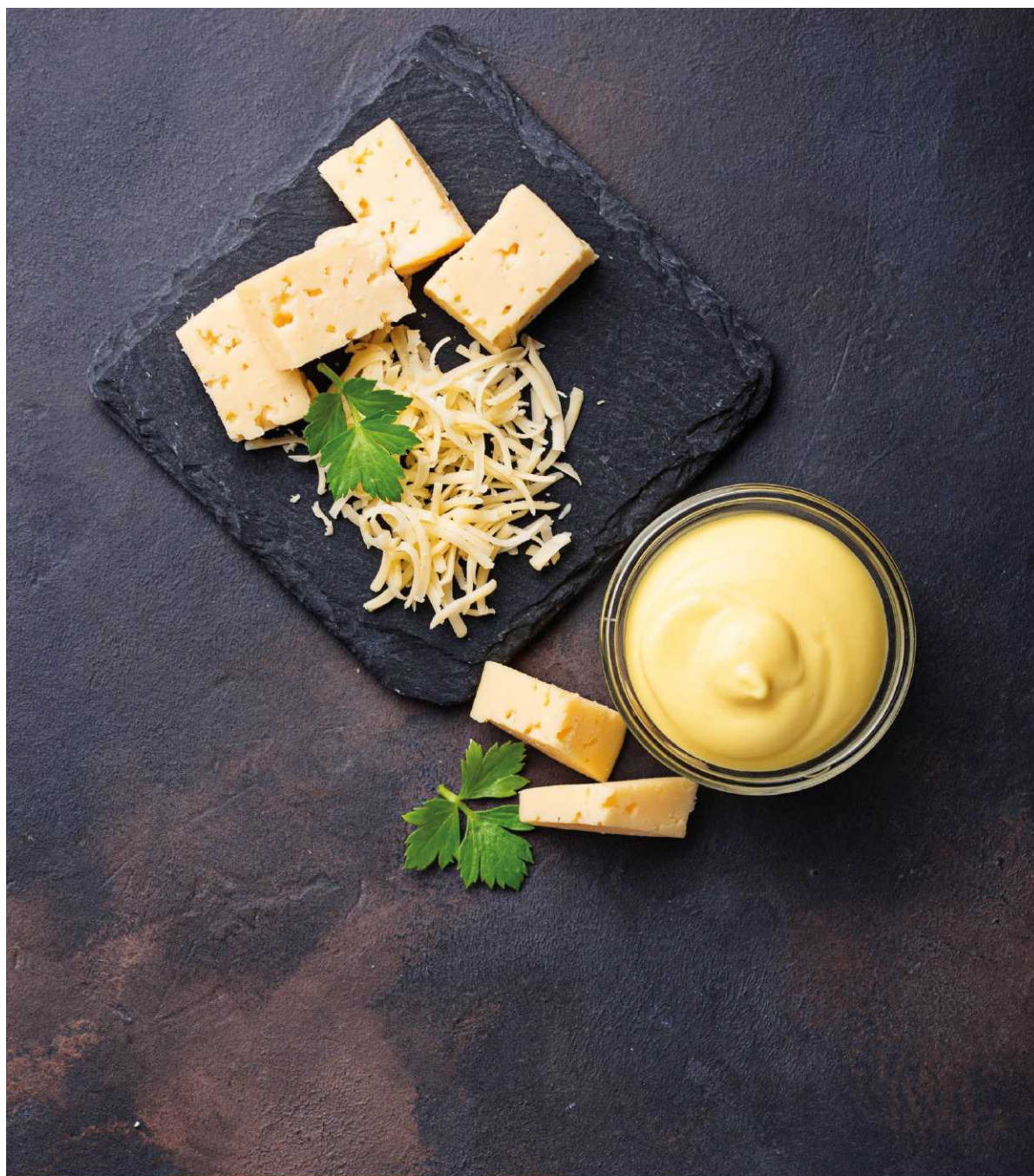


Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

124



MOLHO DE QUEIJO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

MOLHO DE QUEIJO

INGREDIENTES

- 2 colheres de amido de milho;
- 2 copos de leite;
- 2 colheres de margarina;
- 200gr de muçarela;
- Queijo parmesão ralado a gosto;
- Sal e temperos a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Derreta a margarina, em seguida coloque o amido de milho até dourar.
2. Coloque aos poucos o leite mexendo sempre, assim que engrossar o caldo, acrescente os queijos, o sal e os temperos.
3. Pronto, agora é só servir.



Preparo
25 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

126



SARDELLA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de
SARDELLA

INGREDIENTES

- 2 pimentões vermelhos sem as sementes;
- 1/2 lata de extrato de tomate;
- Pimentas vermelhas a gosto;
- 150ml de azeite;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher (sopa) de orégano;
- 1 pitada de erva-doce;
- 1 pitada de pimenta calabresa;
- 50g de aliche ou anchova.

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os pimentões vermelhos, o extrato de tomate e as pimentas vermelhas.
2. Doure o alho no azeite restante e acrescente o molho batido, o orégano, a pimenta calabresa e a pitada de erva-doce.
3. Deixe em fogo brando com panela semi tampada e mexa aos poucos. Quando começar a soltar do fundo da panela.



Preparo
25 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

128



PÃES E TORTAS

Receitas rápidas e práticas



PÃO DE QUEIJO LOW CARB

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PÃO DE QUEIJO LOW CARB

INGREDIENTES

- 1 ovo pequeno;
- 3 fatias de queijo provolone;
- 2 colheres (sopa) cheias de queijo parmesão ralado;
- 1 colher (sobremesa) fermento químico em pó.

MODO DE PREPARO

1. Bata o ovo e o queijo provolone no liquidificador. Em seguida, em uma tigela pequena coloque o queijo;
2. parmesão aos poucos e misture;
3. Caso seja necessário, ou queira modelar o pão de queijo, pode acrescentar um pouco mais de queijo parmesão, e no final, acrescente o fermento;
4. Unte algumas forminhas para empada com um pouquinho de manteiga e disponha a massa em pequenas porções;
5. Leve ao forno médio (180° C).



Preparo
25 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas



PÃO LOW CARB

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de
PÃO LOW CARB

INGREDIENTES

- 3 Ovos;
- 110 gramas de Farinha de Amêndoas;
- 50 gramas de Queijo Parmesão;
- 45 ml de Água;
- 45 ml de Creme de Leite sem soro;
- 10 gramas de Fermento em pó.

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador os ingredientes com exceção do fermento.
2. Adicione o fermento e bata para incorporar.
3. Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês.
4. Leve ao forno à 200°C, por 30 minutos ou até dourar.
5. Sirva e Boa Refeição.



Preparo
40 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas



PÃO DE PARMESÃO LOW CARB

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PÃO DE PARMESÃO LOW CARB

INGREDIENTES

- 50g de Creme de Leite;
- 3 Ovos;
- 45 ML de Água Filtrada;
- 100 gramas de Farinha Amêndoas;
- 60g de Queijo Parmesão ralado;
- 1 Colher (sopa) de Fermento em pó;
- Sal a gosto moderado.

MODO DE PREPARO

1. No liquidificador, misture os ovos, o creme de leite, a água e bata por cerca de 5 minutos até incorporar bem.
2. Adicione a farinha de amêndoas, o queijo parmesão e o sal. Bata mais um pouco.
3. Acrescente o fermento em pó e misture cuidadosamente. Disponha a mistura em uma forma de bolo inglês untada com óleo de coco.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente de 25 minutos.



Preparo
40 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

135



BOLO DE AMENDOIM

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

BOLO DE AMENDOIM

INGREDIENTES

- 225g de pasta de amendoim natural;
- 4 ovos grandes;
- 3/4 xícara de açúcar de coco;
- 1 colher (sopa) de fermento em pó.

MODO DE PREPARO

1. Pré-aqueça o forno à 180C. Unte uma forma pequena com papel manteiga e unte levemente a parte superior do papel também.
2. Bata os ovos por 5 minutos na alta velocidade. Desligue a batedeira.
3. Adicione o açúcar e bata mais um minuto, até que esteja totalmente incorporado. Adicione a pasta de amendoim e o fermento.
4. Misture com a ajuda da espátula todos os ingredientes. Coloque na forma e asse por uns 20 à 25 minutos. Desenforme após frio.



Preparo
35 min.



Consumir
Frio



Serve
4 pessoas



PÃO DE COCO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de
PÃO DE COCO

INGREDIENTES

- 4 claras de ovos;
- 60 g de farinha de coco;
- 1 colher (chá) de bicarbonato de sódio;
- 1 ½ colher de chá de vinagre maçã;
- ½ xícara de água fervendo;
- Gergelim (opcional).

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes secos, acrescente o vinagre e as claras ao mesmo tempo.
2. Mexa bem e vá juntando a água fervente. Forme uma bola. Dóida em 4 ou mais.
3. Coloque os pães na forma untada com óleo de coco. Coloque gergelim por cima.
4. Asse em forno pré-aquecido a 160°C por 45 minutos.



Preparo
55 min.



Consumir
Frio



Serve
4 pessoas

139



PÃO DE AMÊNDOAS

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PÃO DE AMÊNDOAS

INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 3 colheres (sopa) de nata;
- 1 xícara de farinha de amêndoas;
- 50g de queijo parmesão ralado;
- 3 colheres (sopa) de água;
- 1 colher (sopa) rasa de fermento químico em pó.

MODO DE PREPARO

1. Acrescente todos os ingredientes, exceto o fermento em pó, no liquidificador.
2. Bata até obter massa homogênea.
3. Coloque a massa em um recipiente e acrescente o fermento em pó misturando levemente com uma colher. Despeje a massa em uma forma retangular untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 40 minutos ou até dourar.



Preparo
55 min.



Consumir
Frio



Serve
4 pessoas

141



BOLO DE CHOCOLATE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

BOLO DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

Massa:

- 2 colheres (sopa) nata;
- 1 ovo;
- 1 colher chocolate pó 70% cacau;
- 2 colheres coco ralador;
- 1 colher (café) essência baunilha;
- 1 colher (chá) de fermento.

Cobertura:

- 4 quadrados de chocolate 70%;
- 4 colheres (sopa) de nata.

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes líquidos em um recipiente que possa ir ao microondas.
2. Adicione o coco ralado e o fermento. Leve a mistura para o microondas por 2 minutos e 30 segundos.
3. Para a cobertura, derreta no microondas o chocolate 70% e misture o chocolate derretido com a nata ou creme de leite.



Preparo
55 min.



Consumir
Frio



Serve
4 pessoas

143



BOLO DE COCO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

BOLO DE COCO

INGREDIENTES

- 4 ovos;
- 1 xícara de coco ralado sem açúcar;
- 1 xícara de leite de coco;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 1 colher (sobremesa) de fermento químico.

MODO DE PREPARO

1. Separe as claras das gemas dos 4 ovos. Bata as claras em neve e reserve.
2. Em outro recipiente, adicione as gemas, o coco ralado, o leite de coco e a manteiga até adquirir uma mistura homogênea.
3. Adicione o fermento e misture bem. Acrescente as claras em neve.
4. Asse em forno a 180° C, por 30 minutos ou até ficar dourado.



Preparo
45 min.



Consumir
Frio



Serve
4 pessoas

145



PÃO DE ABÓBORA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de
**PÃO DE
ABÓBORA**

INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 50 g de abóbora cozida;
- 1 colher de farinha de linhaça;
- 1 pitada de fermento em pó;
- 1 pitada de sal;
- Adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Amassar a abóbora com um garfo, adicionar os outros ingredientes e misturar tudo.
2. Untar uma xícara com azeite ou manteiga e despejar a massa.
3. Leve para o micro-ondas por 2 minutos.
4. Recheiar a gosto.



Preparo
15 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

147



PÃO DE LINHAÇA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PÃO DE LINHAÇA

INGREDIENTES

- 4 ovos;
- 1 xícara de água;
- 4 colheres (sopa) de azeite;
- 1 colher fermento químico em pó;
- 1 xícara de farinha de linhaça;
- Ervas a gosto (opcional).

MODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador, deixando a farinha de linhaça e o fermento por último.
2. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por 35 minutos.



Preparo
45 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

149



BISCOITO DE NATA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

BISCOITO DE NATA

INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 1 xícara de nata;
- 1 colher (sopa) de manteiga;
- 2 xícaras de farinha de coco;
- 1 colher (chá) de fermento químico;
- Adoçante a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Misture todos os ingredientes, deixando o fermento por último.
2. Faça bolinhas, coloque em uma assadeira untada com óleo de coco e amasse delicadamente com um garfo para dar forma aos biscoitos.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C até dourar.



Preparo
15 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

151



PÃO DE BERINJELA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PÃO DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 15 ML de Óleo de Coco;
- 1 Ovo;
- 20 Gramas de Farinha de Berinjela;
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico (+/- 4,9 gramas);
- Sal a gosto (moderado).

MODO DE PREPARO

1. Em uma xícara grande, coloque o ovo e bata bem. Adicione o óleo de coco, a farinha de berinjela e bata novamente.
2. Acrescente o sal, o fermento e misture com cuidado. De algumas batidinhas na xícara para nivelar a massa.
3. Leve ao micro-ondas por +/- 90 segundos. Retire do micro-ondas, e passe ao redor do pão uma faca para poder desenformar. Sirva e bom apetite.



Preparo
15 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas

153



PAOZINHO LOW CARB

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PAOZINHO LOW CARB

INGREDIENTES

- 2 Gemas
- 2 Claras
- 1 Colher (sopa) de Creme de Ricota
(16 Gramas)
- 1 Pitadinha de Sal

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha bata as claras em neve e reserve.
2. Em outra vasilha, misture cuidadosamente as gemas com o creme de ricota.
3. Acrescente as claras e mexa delicadamente.
4. Com auxílio de uma colher coloque porções da massa sobre uma forma forrada com papel manteiga. Leve ao forno por aproximadamente 15 minutos. Sirva em seguida e boa refeição.



Preparo
25 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

155



PÃO DE FORMA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PÃO DE FORMA

INGREDIENTES

- 3 ovos
- 1 xícara de farinha de amêndoas
- 1 pacote de 50 gramas de queijo parmesão ralado fino
- 3 colheres de sopa de água
- 3 colheres (sopa) de creme de leite
- 1 colher (sopa) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

1. Bata os ingredientes com exceção do fermento em um liquidificador.
2. Acrescente o fermento e bata para incorporar.
3. Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês.
4. Asse em forno a 200 graus, por 30 minutos ou até dourar.



Preparo
45 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

157



GUARNIÇÕES

Receitas rápidas e práticas



GUACAMOLE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

GUACAMOLE

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro;
- 2 tomates;
- 1 cebola;
- 1 pimenta dedo-de-moça;
- 2 colheres (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (sopa) de azeite de oliva extravirgem;
- 3 colheres (sopa) de coentro picado;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Descasque o abacate, pique e reserve. Retire as sementes do tomate e pique em cubos, juntamente com a cebola.
2. Retire as sementes da pimenta e pique em fatias bem finas.
3. Em um recipiente, amasse o abacate e misture os demais ingredientes.



Preparo
15 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

160



FAROFA DE QUINOA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

FAROFA DE QUINOA

INGREDIENTES

- 1 xícara (chá) de quinoa;
 - 100 g de bacon em cubinhos;
 - 4 dentes de alho picadinhos;
 - 1 cebola grande picadinha;
 - 1 cenoura ralada;
 - 50 g de castanha de caju picadinha;
 - 50 g de azeitonas verdes picadas;
 - Cebolinha verde picadinha;
 - 1 colher (sopa) cheia de manteiga;
 - 6 ovos;
- Sal e pimenta-do-reino.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a quinoa em água com sal por 5 min.
2. Frite o bacon. Coloque o alho e a cebola e refogue até doura. Junte a cenoura, a castanha, a azeitona e cebolinha a gosto e misture.
3. derreta a manteiga e despeje os ovos. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Adicione a quinoa e o refogado de bacon.



Preparo
25 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas

162



ARROZ DE COUVE-FLOR

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ARROZ DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- ½ unidade de couve-flor;
- ½ xícara (chá) de cebola ralada;
- 1 colher (sopa) de creme de leite;
- 1 dente de alho picado;
- Queijo de sua preferência ralado;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Rale a couve-flor ou bata em um processador até obter uma textura similar à do arroz.
2. Em uma frigideira, refogue a cebola e o alho, adicione sal e pimenta a gosto.
3. Acrescente a couve-flor e deixe refogar por cerca de 10 minutos até ela amolecer.
4. Adicione o creme de leite fresco, coloque o queijo ralado e misture bem até ficar com uma consistência cremosa. Sirva.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

164



TOMATES RECHEADOS

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

TOMATES RECHEADOS

INGREDIENTES

- 10 tomates bem vermelhos;
- 1/2 kg de carne moída;
- 1 cebola branca grande;
- 1 pimentão verde;
- Sal e pimenta do reino;
- Queijo parmesão ralado;
- 1/2 molho de tomate pronto;
- Galhos de salsinha para decorar.

MODO DE PREPARO

1. Coloque a carne em uma panela média para cozinhar. Acrescente a cebola branca picada, o pimentão verde picado, o sal e a pimenta-do-reino.
2. Quando a carne estiver cozida acrescente metade do molho de tomate pronto. Pegue os tomates e faça um corte circular retirando o tampo e o miolo.
3. Recheie com a carne moída já cozida. Regue com parmesão ralado e leve ao forno preaquecido a 180°C por 5 minutos.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

166



ABOBRINHA NO FORNO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ABOBRINHA NO FORNO

INGREDIENTES

- 3 abobrinhas cortadas ;
- 3 tomates cortados;
- 5 dentes de alho cortados;
- 1 cebola cortada em meia lua;
- 3 colheres (sopa) azeite de oliva;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Coloque todos os ingredientes em uma forma, regue com azeite e tempere a gosto.
2. Misture.
3. Cubra com alumínio e leve ao forno pré-aquecido por 20 minutos.
4. Retire o alumínio e deixe secar, por cerca de 30 minutos.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

168



BERINJELA REFOGADA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

BERINJELA REFOGADA

INGREDIENTES

- 1 berinjela cortada em cubos;
- 1 tomate picado em cubinhos;
- 1 cebola picada;
- ½ colher (chá) de páprica doce;
- 1 pitada de pimenta-do-reino;
- Sal a gosto;
- Salsinha fresca picada a gosto;
- Azeite de oliva a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Coloque a berinjela cortada em um recipiente com água e sal e reserve.
2. Em uma panela, refogue no azeite o tomate e a cebola.
3. Adicione um pouco de água, o suficiente para não secar.
4. Em seguida, acrescente a berinjela e os demais temperos e refogue por cerca de 10 minutos.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

170



OMELETE DE FRANGO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

OMELETE DE FRANGO

INGREDIENTES

- 1 ovo;
- 2 claras;
- 120 g de frango desfiado;
- ½ tomate picado;
- ½ brócolis picado;
- Salsinha;
- Orégano;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos, acrescente todos os outros ingredientes e misture bem.
2. Leve para a frigideira e quando as bordas começarem a desgrudar da panela, vire de lado.
3. Sirva quente.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

172



OMELETE DE PIZZA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

OMELETE DE PIZZA

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 1 claras;
- 100 g queijo muçarela;
- 100 g presunto;
- 1/2 tomate;
- Orégano e manjeriçao;
- Tempero a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos e leve para a frigideira.
2. Acrescente a mussarela, o presunto, o tomate, os temperos, o orégano e manjeriçao, respectivamente.
3. Quando as bordas começarem a desgrudar da panela, vire de lado. Sirva.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



QUEIJO QUENTE DE MASSA DE COUVE-FLOR

[Voltar para o Índice](#)

Receita de

QUEIJO QUENTE DE MASSA DE COUVE-FLORES

INGREDIENTES

- 2 ovos;
- 4 xícaras de couve-flor processada;
- ½ xícara de parmesão finamente ralado;
- ½ colher de chá de orégano;
- 1 ½ xícara de queijo picado.

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela média, misture a couve-flor processada, ovos, parmesão, orégano e tempere a gosto.
2. Aqueça uma frigideira grande em fogo médio. Divida a mistura em duas metades.
3. Virar e cozinhar o outro lado até dourar. Cubra uma fatia do pão com queijo e coloque a outra fatia no topo. Cozinhe até que o queijo derreter.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

176



MUFFIN DE LEGUMES

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

MUFFIN DE LEGUMES

INGREDIENTES

- 3 ovos;
- 100 g de abobrinha em tiras;
- 100 g de cenoura em tiras;
- 50 g parmesão ralado;
- 90 g de creme de leite;
- Tempero a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em formas de cupcake, espalhe as tiras dos legumes de forma espiral e reserve.
2. Bata os ovos e o creme de leite até obter uma mistura homogênea. Acrescente o tempero, o queijo e misture bem.
3. Distribua a mistura nas formas de cupcake delicadamente.
4. Leve ao forno a 200°C por 30 minutos ou até dourar.



Preparo
40 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

178



MUFFIN DE OVOS

[Voltar para
o índice](#)

Receita de

MUFFIN DE OVOS

INGREDIENTES

- 4 Ovos;
- 1/2 Xícara (chá) de Tempero Verde;
- 1/2 Xícara (chá) de Tomate;
- 1/2 Xícara (chá) de Cebola;
- 1/2 Xícara (chá) de Abobrinha picada.

MODO DE PREPARO

1. Bata os ovos em uma vasilha com o tempero verde.
2. Pique o tomate e a cebola.
3. Em uma forminha para Muffins, coloque em 4 espaços o tomate, a cebola e a abobrinha juntos.
4. Depois, coloque por cima os ovos batidos. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Retire do fogo. Sirva em seguida e bom apetite.



Preparo
45 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas

180



BACON NA AIR FRYER

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

BACON NA AIR FRYER

INGREDIENTES

- 10 Tiras de bacon.

MODO DE PREPARO

1. Coloque as tiras na Air Fryer de forma de nenhuma fique sobre a outra.
2. Ligue a Air Fryer na potência 180 graus por durante 7 minutos.
3. Retire quando estiverem dourados.



Preparo
10 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

182



CARNES

Receitas rápidas e práticas



PORPETA ITALIANA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PORPETA ITALIANA

INGREDIENTES

- 700gr de coxão mole;
- 3 dentes de alho;
- 1 ovo;
- 5 tomates cortados em cubos;
- Manteiga para fritar;
- 200gr muçarela em cubos;
- Manjericão;
- Pimenta calabresa;
- Sal;
- Molho inglês.

MODO DE PREPARO

1. Moa a carne no processador. Misture com um ovo, o sal, a pimenta, o molho inglês e o alho.
2. Molde a carne em bolas. Recheie cada uma das porpetas com um cubinho do queijo. Frite as porpetas em uma frigideira com manteiga até ficarem douradas.
3. Faça o molho com os tomates, sal e manjericão.



Preparo
25 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas

185



FRANGO AO MOLHO DE COGUMELOS

[Voltar para
o índice](#)

Receita de

FRANGO AO MOLHO DE COGUMELOS

INGREDIENTES

- 1 peito de frango em tiras;
- 1 xícara de cogumelo;
- 1 xícara de bacon picado;
- 1 e ½ xícara de creme de leite;
- 100gr de queijo muçarela ralado;
- ½ colher de sopa de mostarda;
- ½ cebola pequena picada;
- 2 dentes de alho picado;
- Sal, pimenta do reino e salvia.

MODO DE PREPARO

1. Tempere as tiras de frango com salvia, alho, sal e pimenta do reino.
2. Em uma frigideira grande, frite o bacon até ficar dourado. Frite as tiras de frango na gordura do bacon até dourar.
3. Acrescente a cebola e os cogumelos e frite até dourar. Coloque o creme de leite, a mostarda e o queijo e mexa.



Preparo
25 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas

187



ABOBRINHA RECHEADA COM CARNE MOÍDA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ABOBRINHA RECHEADA COM CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

- 3 abobrinhas italianas lavadas;
- 1 cebola picada em cubos;
- 2 dentes de alho picados;
- ½kg de carne moída;
- 1 cenoura ralada;
- 1 tomate picado em cubos;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Corte as abobrinhas ao meio e retire a polpa. Reserve. Cozinhe as abobrinhas no vapor até que fiquem al dente.
2. Para o recheio, aqueça o azeite em uma panela e refogue a cebola e o alho, acrescente a carne moída e refogue.
3. Adicione a abobrinha picada, o tomate, cozinhe até que fiquem macios. Adicione o sal e a pimenta. Recheie a abobrinha com a carne e leve ao forno por 15 minutos.



Preparo
25 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas

189



CARNE COZIDA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CARNE COZIDA

INGREDIENTES

- Meio quilo de coxão mole pedaço;
- 5 tomates sem pele em cubos;
- 1 cenoura;
- 1 cebola picada;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 colher (sopa) manteiga;
- Pimenta, sal e cominho;
- Cheiro verde;
- 1 colher (sopa) extrato de tomate.

MODO DE PREPARO

1. Corte a carne, a cenoura em cubos grandes. Corte a vagem e corte em pedaços. Pique a cebola, o tomate, o alho e o cheiro verde. Em uma panela de pressão, frite a carne na manteiga até os pedaços dourarem por fora.
2. Tempere com sal, pimenta e cominho. Adicione o alho e a cebola e deixe fritar. Adicione o tomate picado, o extrato de tomate e os vegetais.
3. Feche a panela de pressão e deixe meia hora depois que a pressão pegar.



Preparo
45 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas



PEITO DE FRANGO RECHEADO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PEITO DE FRANGO RECHEADO

INGREDIENTES

- 1 peito de frango sem osso e sem pele;
- Tomate seco picado em tiras;
- 100gr de muçarela;
- Espinafre;
- Sal e pimenta;
- Azeite de oliva.

MODO DE PREPARO

1. Misture os ingredientes do recheio (tomate seco, espinafre e muçarela), temperando com azeite de oliva, sal e pimenta, e reserve.
2. Corte a metade de um peito de frango lateralmente, sem chegar até o final. Tempere com sal e pimenta.
3. Disponha os recheios e enrole a carne para forma um rocambole.
4. Amarre com barbante e tempere com sal e pimenta por fora. Asse no forno a 200 graus por 30 minutos, vire no meio do tempo. Retire o barbante e sirva.



Preparo
45 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas



FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRE

[Voltar para
o índice](#)

Receita de

FRANGO RECHEADO COM ESPINAFRE

INGREDIENTES

- 2 peitos de frango cortados ao meio;
- ½ maço de espinafre picado;
- 200 g de mussarela ralada;
- 1 tomate picado;
- 2 dentes de alho amassados;
- Sal e pimenta do reino à gosto;
- Farinha de amêndoas e queijo.

MODO DE PREPARO

1. Tempere o frango com sal e pimenta do reino.
2. Em uma tigela misture o espinafre, o queijo, o tomate, as ervas e tempere com o alho, sal e pimenta. Reserve.
3. Recheie os pedaços de peito de frango com a mistura de espinafre e queijo. Feche com palitos de dente e empane cada pedaço com a farinha de amêndoas misturada com parmesão ralado.
4. Coloque o frango em uma assadeira untada com azeite e leve ao forno médio por 35 minutos.



Preparo
45 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

195



ALMÔNDEGAS DE FRANGO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ALMÔNDEGAS DE FRANGO

INGREDIENTES

- 300g peito de frango;
- Suco de 1 Limão;
- 2 dentes de alho triturados;
- 1 cenoura ralada;
- 4 colheres (sopa) de farinha de amêndoas;
- Salsinha a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Bata no liquidificador o peito de frango para triturar.
2. Coloque o frango em uma tigela, adicione o suco de limão e tempere a gosto.
3. Junte a cenoura ralada, a farinha de amêndoas e misture até obter uma massa firme, finalize com salsinha e misture bem.
4. Faça pequenas bolinhas com as mãos, frite em uma frigideira antiaderente com um fio de azeite até dourar.



Preparo
45 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



FRANGO XADREZ

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de
FRANGO XADREZ

INGREDIENTES

- 600g de Peito de Frango em cubos;
- 8 Dentes de Alho picados;
- 1 Cebola grande;
- Brócolis a gosto;
- 2 Pimentões verdes;
- 50g de Amendoim descascado;
- 15ml de Molho Shoyu;
- 12 ml de Azeite de Oliva;
- Sal a gosto (moderado).

MODO DE PREPARO

1. Em uma frigideira, Acrescente o azeite de oliva e espere aquecer, refogue o frango até dourar.
2. Acrescente o alho e o molho shoyu e deixe cozinhar por 10 minutos mexendo sempre.
3. Corte a cebola, o brócolis e os pimentões em pedaços grandes e coloque na frigideira.
4. Acrescente o amendoim, e tempere com o sal a gosto e deixe cozinhar por mais 10 minutinhos.
5. Sirva e Boa Refeição



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

199



FRANGO COM QUIABO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

FRANGO COM QUIABO

INGREDIENTES

- 700g de Frango cortado à passarinho;
- 200g de Quiabo;
- 1 Cebola Média picada;
- 8 Tomates Cereja;
- 2 Dentes de alho picado;
- 12 ml de Azeite de Oliva;
- Sal a gosto (moderado);
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, aqueça o azeite de oliva e refogue a cebola com o alho.
2. Acrescente o frango e frite bem até dourar.
3. Acrescente o quiabo e os tomates cereja. Misture bem e tempere com o sal e a pimenta à gosto.
4. Deixe cozinhando em fogo médio até que o frango esteja cozido.
5. Sirva e Boa Refeição.



Preparo
45 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



FRANGO COM CURRY

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

FRANGO COM CURRY

INGREDIENTES

- 250 gramas de Peito de frango em cubos;
- 30 gramas de Requeijão Cremoso Light;
- 2,5 gramas de Curry em pó;
- 3 gramas de Gengibre em pó;
- 3 Dentes de alho picado;
- Pimenta calabresa a gosto;
- 30 ml de Azeite de Oliva;
- Sal a gosto (moderado).

MODO DE PREPARO

1. Em uma vasilha, misture o requeijão, o alho, o curry, o sal, a pimenta e o gengibre.
2. Corte os frangos em cubos e acrescente tudo junto na vasilha com os ingredientes e deixe marinar por 1 hora.
3. Com a ajuda de uma colher, retire o frango e doure em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva.
4. Sirva e Boa Refeição



Preparo
45 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

203



FRANGO DE CENOURA AO MOLHO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

FRANGO DE CENOURA AO MOLHO

INGREDIENTES

- 500 gramas de Filés de Frango;
- 24 gramas de Manteiga;
- ½ Abobrinha;
- 1 Cenoura grande;
- 115 gramas de Maionese caseira;
- Sal (moderado);
- Pimenta do Reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Corte o filé em cubos e tempere com sal e pimenta do reino a gosto. Em uma frigideira com manteiga, doure os dois lados e separe.
3. Para o molho, refogue a cebola com uma colher de manteiga, junte a cenoura e a abobrinha e deixe amolecer.
4. Adicione a maionese e deixe aquecer, retire do fogo e coloque no liquidificador para bater até que fique uma mistura homogênea. Tempere com o sal a gosto.
5. Coloque os cubos de filé em um prato e adicione o molho por cima. Sirva e Boa Refeição



Preparo
45 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

205



FRANGO COM MOLHO DE CHAMPIGNON

[Voltar para
o índice](#)

Receita de

FRANGO COM MOLHO DE CHAMPIGNON

INGREDIENTES

- 2 Peitos de Frango Grandes sem osso
- 1 Cebola picada
- 200g de Creme de Leite
- 100 g de champignon cortado em fatias
- 1 Dente de Alho picado
- 12 gramas de Manteiga
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Corte os peito de frango ao meio para formar os filés e tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Aqueça a frigideira com manteiga, e grelhe os filés de frango dos dois lados até ficar dourados. Retire-os da frigideira e reserve numa vasilha.
3. Na mesma frigideira, Acrescente o alho e a cebola e frite até dourar. Em seguida coloque o creme de leite e o champignon, misture e deixe no fogo por aproximadamente 2 minutos. Acrescente os filés de frango em uma travessa e despeje o molho de champignon por cima. Sirva e bom apetite .



Preparo
45 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

207



STROGONOFF DE CARNE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

STROGONOFF DE CARNE

INGREDIENTES

- 300g de Alcatra ou Filé Mignon;
- creme de leite a gosto;
- 1 Cebola Média picada;
- 1 Tomate Médio picado;
- 15 ML de Azeite de Oliva;
- Salsinha a gosto;
- Sal (moderado);
- Pimenta do reino a gosto;
- 1 colher de chá de açafrão.
- Cogumelos.

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola até que ela fique bem dourada.
2. Disponha o tomate e refogue por mais 2 minutos. Corte a carne em tiras e adicione na panela e deixe até que ela fique cozida. Adicione um pouco de água, se necessário.
4. Depois que estiver cozida, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Adicione o creme de leite e mexa bem. Retire do fogo e salpique com a salsinha por cima. Sirva e bom apetite.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

209



COSTELINHA DE PORCO COM LIMÃO E MOSTARDA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

COSTELINHA DE PORCO COM LIMÃO E MOSTARDA

INGREDIENTES

- 500g de Costela Suína;
- 1 Colher (sopa) de Mostarda Light;
- 1 Limão espremido;
- 1 Dente de Alho picado;
- Salsinha a gosto;
- Cebolinha picada a gosto;
- 15 ML de Azeite de Oliva;
- Gengibre picado a gosto;
- Sal (moderado);
- Pimenta do reino.

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, coloque a costela inteira e tempere com o azeite de oliva, a mostarda, o sal e a pimenta, misture bem.
2. Numa frigideira aquecida, coloque a costela com a mistura e frite em fogo baixo por cerca de 15 minutos.
3. Insira na frigideira o alho, o gengibre e o suco do limão espremido. Cozinhe por 15 minutos e mexa sempre. Acrescente a salsinha, a cebolinha e misture bem. Sirva e bom apetite.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

335



FILE MIGNON AO LIMÃO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

FILE MIGNON AO LIMÃO

INGREDIENTES

- 2 Filés Mignon
- 4 Colheres (sopa) de Creme de Leite
- 48 Gramas de Manteiga
- 1 limão a gosto
- Sal grosso e Pimenta do Reino a gosto

MODO DE PREPARO

1. Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino a gosto. Em uma frigideira aquecida 2 colheres de manteiga, grelhe os filés dos dois lados até que fiquem bem dourados.
2. Em uma outra frigideira, aqueça a metade da manteiga em fogo alto.
3. Baixe o fogo e acrescente o restante da manteiga e continue fritando os filés até o ponto desejado.
4. Disponha o creme de leite e misture bem. Acrescente os filés em um refratário e esprema o limão por cima. Sirva e bom apetite.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

213



ALCATRA COM TOMATE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ALCATRA COM TOMATE

INGREDIENTES

- 500g Alcatra em bifes;
- 6 Tomates Cereja;
- 15 ML de Óleo de Coco;
- 12 Gramas de Molho Inglês;
- 150g de Creme de Leite;
- 1 Cebola picada;
- Sal (moderado);
- Pimenta do Reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela aquecida com o óleo de coco, doure bem os bifes de alcatra e tempere com sal a gosto.
2. Retire os bifes da panela e reserve em um recipiente. Na mesma panela, refogue a cebola e o tomate. Em fogo baixo, cozinhe até o tomate desmanchar.
3. Acrescente o molho inglês, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e mexa bem. Retire do fogo e adicione o creme de leite misturando bem.
4. Espalhe o molho em cima dos bifes e sirva .



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

215



ALMÔNDEGAS RECHEADAS COM MUSSARELA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ALMÔNDEGAS RECHEADAS COM MUSSARELA

INGREDIENTES

- 1 e 1/2 Kg de Carne Moída;
- Manjerição seco a gosto;
- Sal a gosto moderado;
- Pimenta do reino a gosto;
- 30 ML de Água fria;
- 2 Xícaras (chá) de Queijo Muçarela picada;
- 15 ML de Azeite de Oliva.

MODO DE PREPARO

1. Coloque a carne moída em uma vasilha, acrescente os temperos e um pouco de água fria. Misture bem com as mãos .
2. Faça 10 rolinhos grandes com a carne moída. Disponha dentro de cada rolinho o queijo mussarela. Feche e forme as almôndegas.
3. Refogue as almôndegas em uma frigideira aquecida com azeite de oliva em fogo médio até dourar bem a carne moída. Sirva e bom apetite.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



ROSBIFE CASEIRO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ROSBIFE CASEIRO

INGREDIENTES

- 1 Peça de Lagarto (+/- 1 Kg);
- 4 Dentes de Alho amassados;
- Páprica a gosto;
- 1 Colher (sopa) de Mostarda light;
- 3 Ramos de Tomilho;
- Pimenta Preta moída a gosto;
- Azeite de oliva a gosto;
- Sal a gosto (moderado).

MODO DE PREPARO

1. Tempere o lagarto com o sal, a páprica, a mostarda, o tomilho, a pimenta, o alho e deixe marinando na geladeira por duas horas.
2. Em uma panela aquecida com azeite de oliva, doure o lagarto do dois lados.
3. Disponha o lagarto em um refratário e leve ao forno pré aquecido a 200° por cerca de 15 minutos.
4. Retire do forno e deixe esfriar e corte em fatias finas. Sirva e bom apetite.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

219



PEITO DE FRANGO NA AIR FRYER

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PEITO DE FRANGO NA AIR FRYER

INGREDIENTES

- 300g peito de frango;
- Suco de 1 Limão;
- 2 dentes de alho triturados;
- 6 Tomates Cereja;
- Queijo Minas em cubos;
- Folhas de Rúcula a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Tempere o peito de frango com o suco de limão, alho e sal.
2. Coloque o frango na Air Fryer por 20 minutos.
3. Refogue os tomates cereja na frigideira com azeite de oliva.
4. Retire o frango da Air Fryer e coloque-o num refratário juntamente com os tomates e as folhas de rúcula. Acrescente os cubos de queijo minas. Sirva e bom apetite.



Preparo
35 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas



ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ROCAMBOLE DE CARNE MOÍDA

INGREDIENTES

- 500g de Carne Moída;
- 3 Ovos;
- 2 Dentes de Alho amassados;
- 1 Cebola picada;
- Cheiro Verde a gosto;
- 100g de Queijo Parmesão ralado;
- 250g de Presunto de Parma em fatias;
- Bacon em fatias a gosto;
- Sal (moderado);
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Misture a carne moída com os ovos e os temperos. Com um rolo, abra a carne entre dois plásticos.
2. Depois de aberto, retire o plástico da parte superior. Coloque o presunto, o queijo e o bacon e enrole com a ajuda do plástico de baixo.
3. Pincele com azeite, retire o plástico e coloque para assar em uma assadeira untada até que fique dourado. Após assado, coloque em um prato, cubra com o molho de tomate e polvilhe queijo ralado. Sirva e Bom apetite.



Preparo
45 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

223



ROCAMBOLE DE CARNE RECHEADO COM RICOTA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ROCAMBOLE DE CARNE RECHEADO COM RICOTA

INGREDIENTES

- 400g de Carne Moída;
- 280 Gramas de Ricota esfarelada;
- 1 Clara;
- Sal (moderado);
- Orégano a gosto;
- Pimenta do reino a gosto;
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Amêndoas.

MODO DE PREPARO

1. Tempere a carne com sal e pimenta à gosto, junte a clara e misture tudo. Adicione a farinha aos poucos, até dar liga a ponto de soltar das mãos. Forre uma bancada com papel filme e distribua a carne formando um triângulo.
2. Espalhe a ricota e tempere com um pouco de sal, pimenta e orégano. Com o papel filme, vá enrolando o rocambole e passe para uma assadeira untada.
3. Cubra com papel alumínio e leve ao forno a 180C° por 15 minutos. Retire o papel alumínio e deixe assar por mais 10 a 15 minutos ou até estar bem dourado. Sirva e bom apetite.



Preparo
45 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

349



BISTECA DE BOI

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

BISTECA DE BOI

INGREDIENTES

- 4 Bistecas de Boi (chuletas);
- 30 ML de Azeite;
- 30 Gramas de Maionese Caseira;
- 2 Dentes de Alho amassados;
- Sal (Moderado);
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Disponha as bistecas em uma forma, tempere com sal e pimenta a gosto e regue com o azeite.
2. Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido a 180°C por Cerca de 20 minutos para ficarem cozidas.
3. Em uma vasilha misture a maionese Caseira e o alho. Depois do tempo, Tire o papel alumínio e passe uma camada de maionese de alho sobre as bistecas e deixe assando por mais 15 minutos para que possa dourar. Sirva e bom apetite.



Preparo
25 min.

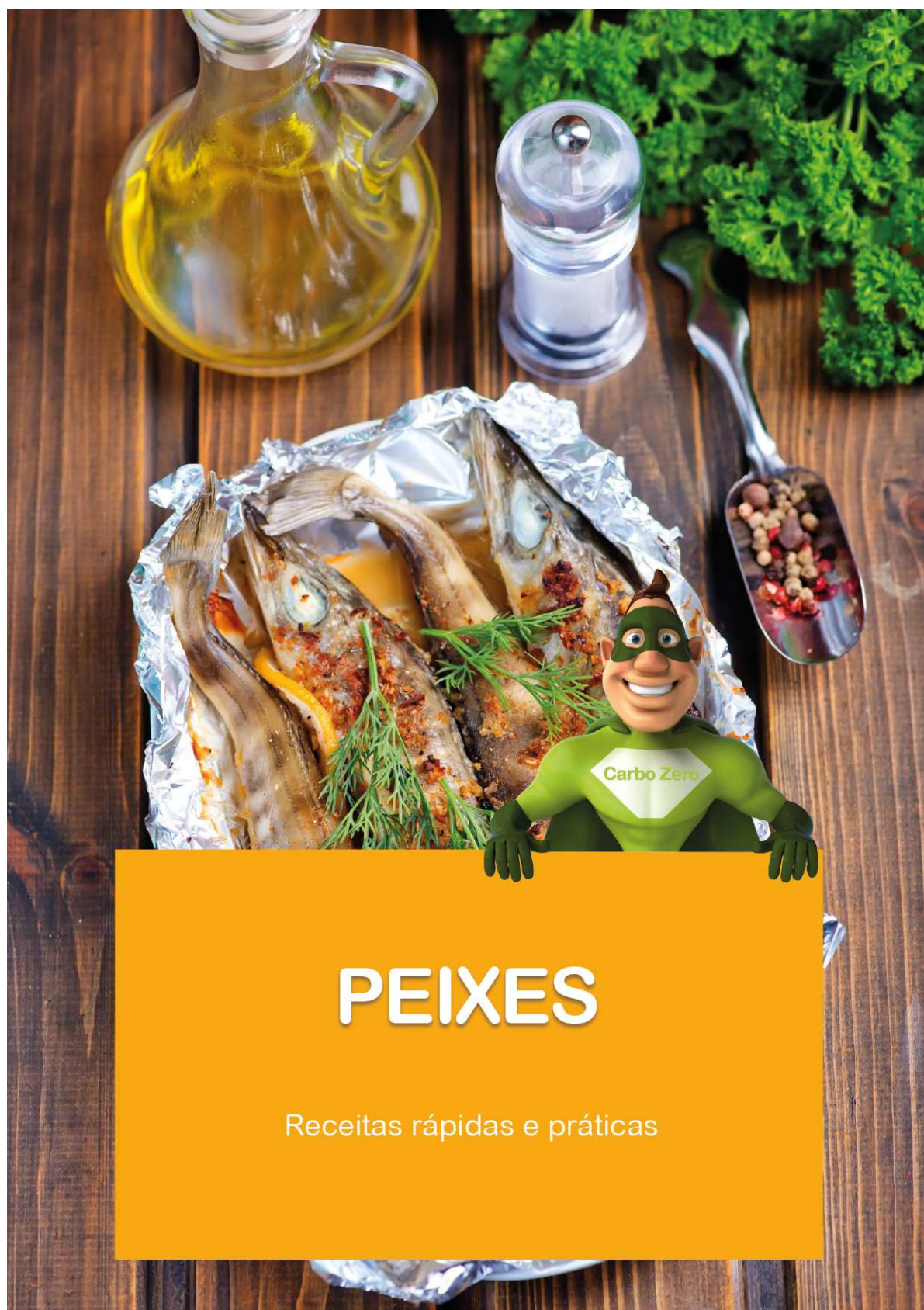


Consumir
Quente



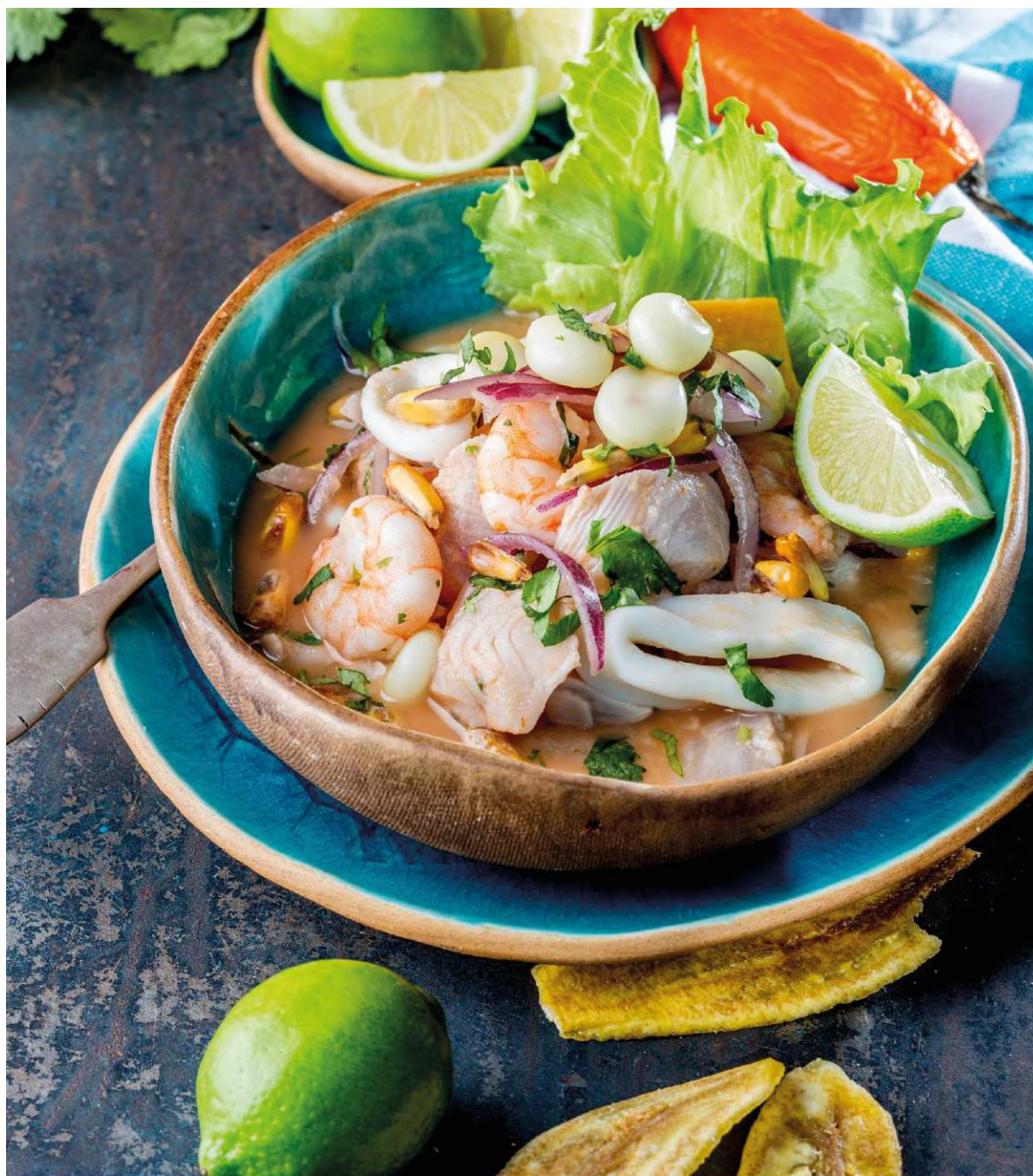
Serve
2 pessoas

227



PEIXES

Receitas rápidas e práticas



CEVICHE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de
CEVICHE

INGREDIENTES

- 500 gramas de peixe fresco de sua preferência;
- 1 cebola roxa grande;
- 1 pimenta dedo de moça;
- Meio pimentão amarelo ou vermelho;
- 2 limões sicilianos;
- Shoyu light;
- Cebolinha verde;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Corte o peixe em cubos de aproximadamente 2 cm, coloque em um refratário médio. Corte a cebola roxa em meias rodela, quanto mais fininho, mais gostoso.
2. Pique a pimenta em pedacinhos muito pequenos. Pique o pimentão em cubinhos pequenos. Pique a cebolinha verde em pedacinhos.
3. No refratário, misture todos os ingredientes picados. Esprema o suco dos limões. Adicione o shoyu. Cubra com plástico filme e leve a geladeira para marinar por 1 hora.



Preparo
20 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

230



SALMÃO GRELHADO AO MOLHO DE MARACUJÁ

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALMÃO GRELHADO AO MOLHO DE MARACUJÁ

INGREDIENTES

- 2 postas de salmão fresco;
- 1 limão;
- 4 colheres de leite;
- 1 maracujá;
- 1 colher de manteiga;
- 1 colher de Azeite de Oliva;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Tempere as postas de salmão com limão, sal e pimenta do reino. Reserve.
2. Bata o maracujá no liquidificador e coe o suco. A seguir coloque numa frigideira com manteiga, sal, pimenta e quanto estiver quente, acrescente o creme de leite.
3. Numa frigideira doure as postas de salmão e na sequência acrescente o molho de maracujá.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

232



PEIXE EMPANADO ASSADO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PEIXE EMPANADO ASSADO

INGREDIENTES

- 2 filés de linguado;
- 1 ovo;
- 2 colheres de leite;
- 2 colheres de farinha de amêndoa;
- 1/3 de xícara de queijo parmesão ralado;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 pitada de páprica.

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente bata os ovos, um pouco de sal e o leite. Reserve.
2. Em um prato misture a farinha, o parmesão, a páprica, a pimenta do reino e uma pitada de sal.
3. Passe os filés pelos ovos e em seguida pela farinha.
4. Leve para assar em uma forma untada. Asse por 25 minutos ou até os filés estarem macios e com a crosta dourada.



Preparo
35 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

234



SALMÃO GRELHADO AO MOLHO DE ERVAS

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALMÃO GRELHADO AO MOLHO DE ERVAS

INGREDIENTES

- 2 postas de salmão fresco;
- 1 limão;
- 4 colheres de leite;
- Ervas a gosto;
- 1 colher de manteiga;
- 1 colher de Azeite de Oliva;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Tempere as postas de salmão com limão, sal e pimenta do reino. Reserve.
2. A seguir coloque numa frigideira com manteiga, sal, pimenta e quanto estiver quente, acrescente as ervas do seu gosto.
3. Numa frigideira doure as postas de salmão e na sequência acrescente o molho de ervas.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

236



TILÁPIA ASSADA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

TILÁPIA ASSADA

INGREDIENTES

- 2 Tilápias médias inteiras e limpas;
- 1 limão;
- Ervas a gosto;
- 10 Tomates Cereja grandes;
- Azeite de Oliva;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Tempere as Tilápias com limão, sal e pimenta do reino. Reserve.
2. A seguir coloque numa forma untada com manteiga e acrescente os tomates e as ervas. Regue tudo com azeite de oliva.
3. Asse por 20 minutos à 180 Graus. Sirva num refratário e bom apetite.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

238



SALMÃO COM ASPARGOS

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALMÃO COM ASPARGOS

INGREDIENTES

- 2 postas de salmão fresco;
- 1 limão;
- Ervas a gosto;
- 1 ovo;
- 1 colher de Azeite de Oliva;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Tempere as postas de salmão com limão, sal e pimenta do reino. Reserve.
2. A seguir coloque numa frigideira com manteiga, sal, pimenta e quanto estiver quente, acrescente as ervas do seu gosto.
3. Numa outra panela ferva o brócolis e o ovo. Num prato, coloque o salmão, o brócolis e os ovos picados. Regue tudo com azeite de oliva.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

240



SARDINHA NA AIR FRYER

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SARDINHA NA AIR FRYER

INGREDIENTES

- 5 sardinhas frescas;
- 1 limão;
- Ervas a gosto;
- 1 colher de Azeite de Oliva;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Tempere as sardinhas com limão, sal e pimenta do reino. Reserve por 10 minutos.
2. A seguir coloque na Air Fryer à 180 graus por 15 minutos.
3. Pronto! Suas sardinhas ficarão douradas. Ao servir, salpique orégano.



Preparo
20 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

242

Receita de

SARDINHA NA AIR FRYER

INGREDIENTES

- 5 Sardinhas inteiras e limpas;
- 1 limão;
- Ervas a gosto;
- 1 colher de Azeite de Oliva;
- Sal e pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Tempere as sardinhas com limão, sal e pimenta do reino. Reserve.
2. A seguir coloque na Air Fryer por 15 minutos à 180 Graus.
3. Retire e sirva quente.



Preparo
25 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

243



LANCHES

Receitas rápidas e práticas



NUGGETS DE FRANGO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

NUGGETS DE FRANGO

INGREDIENTES

- 1 kg de peito de frango;
- 1 cebola média;
- 1 ovo;
- 3 colheres de requeijão;
- 100g de queijo parmesão ralado;
- 100g de queijo provolone defumado;
- Salsinha e cebolinha a gosto;
- Sal, cominho, pimenta gosto;
- Óleo para fritar.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o peito de frango e passe no processador.
2. Adicione todos os outros ingredientes.
3. Modele os nuggets e frite. Não precisa empanar.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

246



ROLINHO PRIMAVERA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ROLINHO PRIMAVERA

INGREDIENTES

- 5 folhas de papel de arroz;
- 1 cenoura ralada;
- 1/2 repolho roxo em tiras finas;
- 1/2 repolho em tiras finas;
- Folhas verdes de sua preferência;
- Gergelim;
- 1 dente de alho picado pequeno;
- 1 cubo de gengibre picado;
- 3 colheres (sopa) de Pasta de amendoim;
- 1 colher (sopa) de molho de pimenta;
- ½ suco de limão;
- 2 colheres (sobremesa) de melaço;
- Gergelim a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Prepare o papel de arroz conforme as instruções na embalagem. Coloque no meio um pouco de cada ingrediente. Feche bem e reserve.
2. Para o molho, amasse o alho com o gengibre em uma tigela pequena. Acrescente a pasta de amendoim com o molho de pimenta, o limão e o melaço.



Preparo
40 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas

248



COXINHA LOW CARB

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

COXINHA LOW CARB

INGREDIENTES

Massa:

- 1 kg de peito de frango;
- 3 colheres de requeijão;
- 1 ovo;
- cebolinha a gosto;
- sal, cominho, pimenta, páprica.

Recheio:

- 150g de queijo de sua preferencia;
- 150g de presunto;
- Orégano;
- Óleo para fritar.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o peito de frango e passe-o em um processador para triturá-lo bem.
2. Acrescente o requeijão, o ovo, a salsa, a cebolinha e os temperos ao seu gosto.
3. Misture com as mãos. Modele as coxinhas, recheie com queijo, presunto e orégano. Frite em óleo quente.



Preparo
40 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas 250



SANDUÍCHE DE ATUM

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SANDUÍCHE DE ATUM

INGREDIENTES

Massa:

- 1 kg de peito de frango;
- 3 colheres de requeijão;
- 1 ovo;
- cebolinha a gosto;
- sal, cominho, pimenta, páprica.

Recheio:

- 150g de queijo de sua preferencia;
- 150g de presunto;
- Orégano;
- Óleo para fritar.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o peito de frango e passe-o em um processador para triturá-lo bem.
2. Acrescente o requeijão, o ovo, a salsa, a cebolinha e os temperos ao seu gosto.
3. Misture com as mãos. Modele as coxinhas, recheie com queijo, presunto e orégano. Frite em óleo quente.



Preparo
40 min.



Consumir
Morno



Serve
2 pessoas

252



SANDUÍCHE DE FRANGO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SANDUÍCHE DE FRANGO

INGREDIENTES

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb (Receita do pão está no Menu);
- Frango desfiado (+/- 5 Colheres/sopa);
- 1 Colher (sopa) de Maionese caseira;
- 2 Colheres (sopa) de Cenoura ralada;
- 2 Folhas de Alface.

MODO DE PREPARO

1. Descasque a cenoura e rale bem.
2. Em uma vasilha, misture o frango desfiado, a maionese caseira e a cenoura, misture bem.
3. Recheie metade da fatia de pão com a mistura, coloque as folhas de alface e cubra com a fatia restante de pão.
4. Sirva em seguida e bom apetite.



Preparo
30 min.

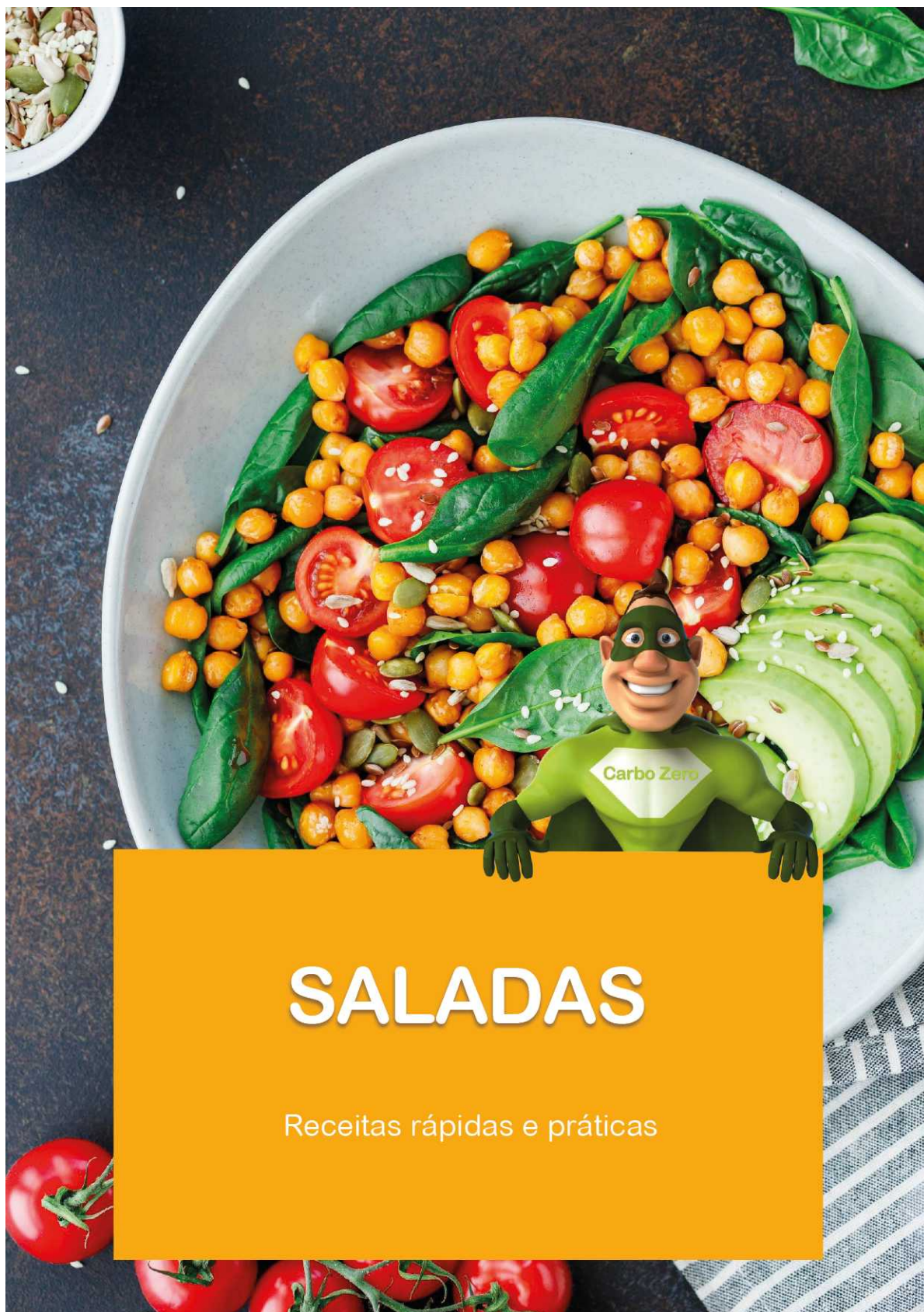


Consumir
Morno



Serve
2 pessoas

254



SALADAS

Receitas rápidas e práticas



SALADA DE ATUM E ABACATE

[Voltar para
o índice](#)

Receita de

SALADA DE ATUM E ABACATE

INGREDIENTES

- 1 abacate maduro;
- Limão e coentro fresco;
- Tomate cereja;
- 1 lata de atum light;
- Folhas de alface americana;
- Escarola;
- Sal e temperos a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Coloque algumas folhas de alface americana abertas sobre o prato e monte a salada por dentro, colocando os ingredientes de acordo com a sua preferência.
2. Deixe 10 minutos na geladeira antes de consumir.



Preparo
20 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

257



SALADA GREGA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALADA GREGA

INGREDIENTES

- 2 tomates maduros;
- 1 cebola roxa pequena;
- 1 pepino japonês;
- 1 pimenta vermelha;
- 100gr de queijo;
- 10 azeitonas pretas sem caroço;
- Azeite de oliva;
- 2 colheres de sopa de vinagre de maçã;
- Sal e orégano à vontade.

MODO DE PREPARO

1. Corte os tomates pela metade e depois em fatias laterais.
2. Corte a cebola e o pepino. Corte a pimenta vermelha ao meio, retire as sementes e os filamentos brancos e corte em pedaços miúdos.
3. Corte o queijo em cubinhos. Em uma tigela, misture os ingredientes. Tempere tudo com muito azeite, sal, vinagre de maçã e orégano.



Preparo
20 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

259



TABULE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de
TABULE

INGREDIENTES

- 45 gr de trigo para kibe;
- 200 gr de tomate picado sem sementes;
- 1 cebola picada;
- 2 pepinos picados;
- 1 maço de salsinha picada;
- 3 colheres (sopa) de suco de limão;
- 2 colheres (sopa) de azeite;
- Sal e pimenta-do-reino a gosto;
- 1/4 colher (chá) de noz-moscada;
- Hortelã picada;
- Salsa picada.

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente, deixe o trigo de molho por 2 horas.
2. Lave bem o trigo em água corrente, escorra e esprema nas mão para retirar o excesso de umidade. Passe a cebola picada em água fria e escorra bem.
3. Junte os outros ingredientes (menos o tomate) e deixe tampado na geladeira por pelo menos 8 horas.



Preparo
30 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas



ANTEPASTO DE BERINJELA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ANTEPASTO DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 3 berinjelas grandes cortadas;
- 1 pimentão verde;
- 1 pimentão amarelo;
- 1 pimentão vermelho;
- 2 cebolas grandes;
- 250ml de azeite;
- 1 xícara de vinagre de vinho tinto;
- Orégano a gosto;
- 1 vidro pequeno de azeitonas;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Corte as berinjelas, os pimentões e as cebolas e arrume em camadas a berinjela, o pimentão e por cima a cebola.
2. Coloque por cima o azeite, o vinagre, o sal, o orégano cubra com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido bem quente (mais ou menos 150° graus) por 15 minutos.
3. Tire do forno, acrescente as azeitonas fatiadas.



Preparo
30 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

263



SALADA DE BROTO DE FEIJÃO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALADA DE BROTO DE FEIJÃO

INGREDIENTES

- 200gr de broto de feijão;
- 1/4 de pimentão vermelho;
- 1/4 de cebola cortada;
- 1/4 de tomate (verde);
- 1/2 xícara de salsinha picada;
- Azeite;
- Limão;
- Molho de soja;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Coloque o broto de feijão em uma vasilha e adicione 1/2 litro de água fervendo.
2. Espere 10 minutos ou até ele murchar, retire a água.
3. Passe o broto de feijão em água corrente até que esfrie.
4. Após isso junte todos os outros ingredientes e misture bem.



Preparo
30 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

265



SALADA DE GRÃO DE BICO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALADA DE GRÃO DE BICO

INGREDIENTES

- 250gr de grão de bico;
- 150gr de farinha para quibe;
- 1 cebola roxa;
- 1 pimentão amarelo;
- 3 tomates;
- Azeite a gosto;
- Sal a gosto;
- Pimenta-do-reino a gosto;
- Vinagre a gosto;
- Salsinha, cebolinha, a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o grão-de-bico na pressão por 40 minutos.
2. Coloque a farinha de quibe num recipiente e cubra com água e deixe descansar por 1 hora.
3. Pique em cubos bem pequenos o pimentão, a cebola roxa e os tomates.
4. Após cozido o grão de bico, escorra a água restante.



Preparo
45 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

267



SALADA DE FRANGO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALADA DE FRANGO

INGREDIENTES

- 1 xícara de peito de frango grelhado;
- 1/2 xícara de queijo cottage;
- 2 colheres de maionese light;
- 1 pitada de sal;
- 1/3 xícara de talo de salsão picado;
- Cheiro verde a gosto;
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em um recipiente misture o frango, o salsão e a maionese.
2. Acrescente os demais ingredientes e incorpore bem. Sirva em seguida.



Preparo
20 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

269



SALADA DE MAÇÃ, CENOURA E REPÓLHO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALADA DE MAÇÃ, CENOURA E REPOLHO

INGREDIENTES

- 2 maçãs com casca cortadas em cubos pequenos;
- 2 cenouras médias raladas grossa;
- 3 xícaras (chá) de repolho picado;
- 1 xícara (chá) de maionese light;
- 8 folhas de alface americana.

MODO DE PREPARO

1. Em uma tigela grande misture as maçãs, as cenouras e o repolho.
2. Acrescente a maionese light e misture até que fique homogêneo e reserve.
3. Forre uma saladeira ou prato grande com as folhas de alface e cubra com a mistura reservada.



Preparo
20 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

271



SALADA DE ABACATE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALADA DE ABACATE

INGREDIENTES

- 1 Abacate;
- 1 Bulbo de Erva doce;
- Tomate Cereja cortados ao meio à gosto;
- Orégano seco à gosto;
- Suco de 1/2 limão;
- Azeite de Oliva a gosto;
- Sal a gosto (moderado).

MODO DE PREPARO

1. Lave a erva doce com água corrente. Corte-a ao meio e depois e em fatias finas. Reserve.
2. Corte o abacate em cubos e o separe.
3. Coloque todos os ingredientes em uma vasilha, regue com o suco de limão, tempere com o sal e misture.
4. Adicione um pouco de azeite de oliva por cima.
5. Sirva e bom apetite



Preparo
20 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

273



SALADA DE CAMARÃO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALADA DE CAMARÃO

INGREDIENTES

- 600g de Alface Crespa;
- 10 ml Colheres (chá) de Vinagre;
- 1 Pepino;
- 220g de Camarão rosa;
- 6 Tomates Cereja;
- Azeite de Oliva a gosto;
- Sal (moderado);
- Pimenta do Reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Coloque as folhas de alface crespa, e lave bem.
2. Em uma frigideira es quente com azeite de oliva grelhe bem os camarões e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Tire do fogo e deixe esfriar.
3. Em uma vasilha misture a alface e os camarões.
4. Corte ao meio os tomates e misture com a salada de camarões. Corte o pepino em tiras e acrescente.
5. Tempere com o sal, azeite de oliva e vinagre.



Preparo
20 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

275



SALADA DE OVOS

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALADA DE OVOS

INGREDIENTES

- 2 Ovos cozidos;
- 4 Tomates Cereja;
- 5 Azeitonas Pretas;
- 1 Fatia de Queijo Minas;
- 1 Pepino Médio;
- 12 gramas de Mostarda Light;
- Salsinha à gosto;
- Cebolinha à gosto;
- 15 gramas de Azeite de Oliva;
- Sal (moderado);
- Vinagre de Maçã a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe os ovos, tire a casca e corte os ovos corte ao meio e os separe. Corte os tomates e o pepino em rodela. Coloque os ovos em uma saladeira e acrescente por cima os tomates, o pepino picado e as azeitonas. Em uma Vasilha adicione o vinagre, o sal, o azeite de oliva e a mostarda. Misture e coloque por cima da salada. Adicione 2 fatias do queijo minas.

2. Coloque por cima a cebolinha e a salsinha. Leve para a geladeira e deixe tomar gosto por aprox. 20 minutos.



Preparo
30 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

277



SALADA DE SALMÃO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SALADA DE SALMÃO

INGREDIENTES

- Tiras frescas de salmão cru;
- Folhas de alface a gosto;
- Folhas de alface roxa a gosto;
- Folhas de Rúcula a gosto;
- 6 Tomates Cereja;
- Azeite de oliva;
- Vinagre de Maçã;
- Sal a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Em uma saladeira grande misture as folhas de alface e de Rúcula.
2. Corte os tomates e acrescente.
3. Acrescente as tiras de Salmão. Tempere com o Azeite de Oliva, o limão e o sal.



Preparo
20 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

279



SOPAS E CREMES

Receitas rápidas e práticas



SOPA DE CEBOLA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SOPA DE CEBOLA

INGREDIENTES

- 1 dente de alho;
- 1 tablete de caldo de carne;
- 1 colher de farinha de trigo;
- 1/2 lata de creme de leite sem soro;
- 2 batatas pré-cozidas picadas;
- 2 colheres de manteiga;
- 4 xícaras de água fervente;
- 400 g de cebola fatiada;
- Sal;
- Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Refogar na manteiga o alho, a cebola e as batatas.
2. Dissolver em 2 colheres de água fria o caldo de carne, sal, pimenta e farinha de trigo.
3. Juntar tudo mais a água fervente e cozinhar por 20 minutos. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite. Bata tudo no liquidificador e leve ao fogo.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

282



SOPA DE ABÓBORA E MANJERICÃO

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

SOPA DE ABÓBORA E MANJERICÃO

INGREDIENTES

- 1/2 moranga grande (1 kg);
- 3 colheres (sopa) de óleo;
- 1 cebola pequena, picada;
- 5 dentes de alho, picados;
- 1 litro de caldo de legumes;
- 1 xícara (chá) de folhas de manjeriço;
- Sal, se necessário.

MODO DE PREPARO

1. Corte a moranga em cubos.
2. Doure a cebola e o alho. Acrescente a abóbora picada, o caldo e o manjeriço, misture e deixe ferver.
3. Cozinhe por 20 minutos.
4. Amasse os pedaços de abóbora com as costas de uma concha, acerte o sal e sirva a sopa.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

284



CREME DE BRÓCOLIS

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CREME DE BRÓCOLIS

INGREDIENTES

- 300 gramas de brócolis picado;
- 1 colher (de sopa) de azeite;
- 1/2 cebola picadinha;
- 2 dentes de alho picados;
- 1 tablete de caldo de legumes;
- 3 a 4 copos de água;
- 3 batatas cortadas em cubinhos;
- 1 caixinha de creme de leite;
- 1 colher de queijo ralado;
- sal e pimenta-do-reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Aqueça o azeite e acrescente a cebola e o alho. Deixe 2 minutos. Coloque o brócolis e o caldo de legumes. Mexa bem e adicione a água.
2. Deixe cozinhar até que o brócolis esteja macio. Bata tudo no liquidificador até ficar bem cremoso. Acrescente as batatas e deixe cozinhar em fogo médio por 10 min. Adicione o creme de leite, sal e pimenta a gosto e o queijo ralado. Misture bem.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

286



CALDO VERDE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de
CALDO VERDE

INGREDIENTES

- 1 maço de couve flor grande;
- 1/2 maço de couve manteiga;
- 1/2 cebola;
- 2 dentes de alho;
- 1 linguiça;
- Sal e pimenta;
- 2 colheres de sopa de nata ou creme de leite.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a couve flor e as cebolas e tempere com sal. Escorra o caldo e passe a couve flor com a cebola no processador. Reserve um pouco do caldo para adicionar depois.
2. Pique a couve manteiga em tira. Em uma panela, refogue os dentes de alho com manteiga. Acrescente a linguiça cortada em rodelas finas e refogue até dourar.
3. Acrescente a couve manteiga picada e deixe cozinhar por mais 4 minutos, até a couve estar bem macia.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

288



CREME DE COUVE-FLOR

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CREME DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- 4 xícaras (chá) de água fervente;
- 500 g de couve-flor em buquês;
- 10 dentes de alho cortados;
- Sal e pimenta-do-reino;
- 50 g de parmesão ralado;
- Cebolinha ou salsa picadinha para salpicar.

MODO DE PREPARO

1. Leve a água com a couve-flor e o alho ao fogo, com a panela tampada, até amaciar (uns 10 minutos).
2. Transfira a mistura para o copo do liquidificador, junte sal e pimenta-do-reino a gosto e o parmesão e bata até ficar homogêneo.
3. Sirva em seguida, polvilhado com parmesão e salpicado com cebolinha ou salsa a gosto.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

290



CREME DE ABÓBORA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CREME DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 1/2 kg abóbora;
- 1/2 cebola média picada;
- 1 colher rasa (sopa) de manteiga;
- 1/2 xícara (chá) de cheiro verde picado;
- 1 xícara (chá) de leite;
- 2 tablete de caldo de bacon;
- 2 colheres rasa (chá) de molho de pimenta.

MODO DE PREPARO

1. Ferva a abóbora com água sem sal, quando amolecer escorra e esprema à parte em uma panela com 2 colheres de sopa de azeite.
2. Doure bem a cebola, quando estiver bem douradinha acrescente a manteiga o cheiro-verde, o leite e o caldo de bacon.
3. Mexa bem e coloque a abóbora espremida. Coloque por fim o molho de pimenta e misture.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

292



CREME DE BETERRABA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CREME DE BETERRABA

INGREDIENTES

- 2 cenouras médias;
- 6 beterrabas médias descascadas;
- 1 talo de aipo;
- Salsinha;
- 3 colheres de azeite de oliva;
- 2 Litros de água;
- 750 g de carne para sopa;
- 200 g de toucinho;
- 1 folha de louro;
- 1 lata de purê de tomate;
- Sal e pimenta à gosto;
- Suco de 1 limão;
- 1/2 xícara de creme de leite fresco.

MODO DE PREPARO

1. Corte as 2 cenouras e 4 beterrabas em tiras e o aipo em fatias.
2. Aqueça o azeite e acrescente os ingredientes anteriores, mexer bem.
3. Juntar a água, a carne, o louro, o tomate, sal e a salsa.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

294



CREME DE TOMATE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CREME DE TOMATE

INGREDIENTES

- 500 gramas de Tomate sem pele e sem sementes picados;
- 1 Cebola Média picada;
- 1 Dente de Alho picado;
- Manjerição à gosto;
- 15 ml de Azeite de Oliva;
- Sal e Pimenta do reino a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Esquente a panela com azeite de oliva adicione a cebola e o alho e refogue-os até que fiquem dourados.
2. Acrescente o tomate picado e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por aproximadamente de 10 minutos.
3. Coloque tudo no o liquidificador e bata junto com o manjerição até formar uma mistura homogênea.
4. Disponha em um prato e sirva em seguida.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

296



MASSAS

Receitas rápidas e práticas



MACARRÃO DE ABOBRINHA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

MACARRÃO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 2 abobrinhas cortadas em fatias finas no sentido do comprimento (utilize um descascador de legumes);
- 2 colheres de azeite de oliva extra virgem;
- ¼ de xícara de água;
- 2 dentes de alho amassados;
- Sal e pimenta do reino a gosto;
- 1 colher de salsinha picada.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a abobrinha com a água e um pouco de sal por 4 ou 5 minutos- ou até a abobrinha ficar “al dente”. Reserve.
2. Leve uma panela ao fogo com o azeite, o alho e a salsinha. Deixe fritar até o alho começar a dourar e acrescente a abobrinha.
3. Corrija o sal e adicione a pimenta do reino.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

299



ESPAGUETE DE ABOBRINHA AO PESTO

[Voltar para
o Índice](#)

300

Receita de

ESPAGUETE DE ABOBRINHA AO PESTO

INGREDIENTES

Molho pesto:

- ½ xícara de castanhas torradas;
- 2 xícaras (chá) de manjeriço;
- 1 dente de alho descascado;
- ½ xícara (chá) de azeite de oliva;
- 2 cubos de gelo;
- 1 colher (sopa) de suco de limão.

Massa:

- 1 abobrinha pequena;
- 1 colher (chá) de óleo de coco;
- Sal marinho e pimenta do reino.

MODO DE PREPARO

1. Para o molho pesto bata todos os ingredientes no liquidificador e reserve na geladeira;
2. Fatie a abobrinha em formato de macarrão (tiras);
3. Em uma frigideira, aqueça o óleo de coco e coloque as tiras de abobrinha. Tempere com sal e pimenta do reino. Desligue o fogo, acrescente o molho pesto.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

301



ESPAGUETE DE PALMITO PUPUNHA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ESPAGUETE DE PALMITO PUPUNHA

INGREDIENTES

- 300gr de palmito pupunha desfiado;
- 1 colher (sopa) de azeite extravirgem;
- 1 dente de alho picado;
- 2 colheres (sopa) de cebola picadinha;
- 2 tomates sem sementes batido no liquidificador;
- Sal marinho;
- 1 pitada de bicarbonato de sódio.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe o macarrão de pupunha em 1 litro d'água por 3 minutos, escorra e reserve.
2. Em uma frigideira coloque o azeite, o alho e a cebola, mexa por 1 minuto. Acrescente o tomate batido no liquidificador e sal marinho a gosto, deixe ferver em fogo baixo por 10 minutos.
3. Acrescente o macarrão de palmito pupunha, mexa e desligue o fogo.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

303



CANELONE DE ABOBRINHA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CANELONE DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

Massa:

- 1 abobrinha média laminada;
- Queijo parmesão ralado;
- Molho de tomate;

Recheio:

- 100gr de muçarela ralada;
- 100gr de ricota amassada;
- 100gr de frango desfiado;
- Sal, azeite e pimenta do reino.

MODO DE PREPARO

1. Corte a abobrinha em tiras e reserve. Para o recheio, misture o frango desfiado, a ricota amassada e o queijo muçarela ralado. Tempere com sal, azeite e pimenta do reino.
2. Para o molho de tomate, frite o alho picado no azeite sem deixar dourar, junte os tomates, tempere com sal e pimenta e cozinhe até ficar com boa consistência.
3. Recheie as lâminas de abobrinha com o recheio e asse por 20min.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

305



LASANHA DE ABOBRINHA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

LASANHA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES

- 300 g de abobrinha fatiada;
- 200 g de queijo mussarela;
- 200 g de presunto;
- 300 ml de molho de tomate caseiro
- 1 xícara de creme de leite fresco;
- 1 colher (sopa) de requeijão ;
- Queijo parmesão ralado;
- Tempero a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Fatie a abobrinha. Lave e seque as fatias de abobrinha e reserve.
2. Prepare o molho de tomate caseiro e reserve. Misture o requeijão e o creme de leite. Reserve.
3. Em um refratário faça a montagem da lasanha, intercalando o molho de tomate, abobrinha temperada, queijo, presunto, molho branco e molho de tomate.
4. Leve ao forno médio por 20 minutos.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

307



PIZZA DE BERINJELA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

PIZZA DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 2 berinjelas;
- 2 tomates;
- cubinhos pequenos;
- 1 lata de atum sólido;
- Queijo à vontade;
- Sal, pimenta e orégano;
- Azeite de oliva.

MODO DE PREPARO

1. Corte as berinjelas em rodela de 2 centímetros de espessura.
2. Disponha as rodela lado a lado em uma forma. Tempere os dois lados com bastante azeite, sal e pimenta.
3. Coloque no forno por uns 20 minutos, no meio do caminho vire com uma espátula.
4. Retire do forno e coloque queijo fatiado (ou ralado se preferir) e por cima coloque os tomates picados e o atum, finalize com mais queijo e pitadas de orégano.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

309



LASANHA DE BERINJELA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

LASANHA DE BERINJELA

INGREDIENTES

- 3 berinjelas médias;
- 600 gramas de carne moída;
- 2 tomates maduros;
- 2 colheres de molho de tomate;
- 1 caixinha de creme de leite light;
- 2 colheres de sopa de requeijão;
- 250 gramas de queijo muçarela;
- 50 gramas de queijo parmesão;
- ½ cebola;
- 2 dentes de alho;
- Cheiro verde, sal e pimenta.

MODO DE PREPARO

1. Fatie as berinjelas bem finas. Deixe na água por 1h, escorra e reserve.
2. Refogue a carne moída e adicione o molho de tomate. Reserve.
3. Refogue as berinjelas.
4. Em outra panela, misture o creme de leite e o requeijão. Reserve. Monte a lasanha em um refratário e leve ao forno.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
4 pessoas



NHOQUE DE ABÓBORA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

NHOQUE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- ½ abóbora picada;
- Sal e pimenta a gosto;
- Azeite;
- Queijo muçarela;
- Manteiga;
- Tempero a gosto.

MODO DE PREPARO

1. Cozinhe a abóbora picada no micro-ondas ou fogão.
2. Quando estiver bem cozida, amasse a abóbora com um garfo.
3. Unte a mão com azeite, faça pequenas bolinhas.
4. com a massa, coloque um pedaço de mussarela dentro e feche delicadamente.
5. Em uma frigideira coloque manteiga e um fio de azeite e doure os nhoques.



Preparo
30 min.



Consumir
Quente



Serve
2 pessoas

313



SOBREMESAS

Receitas rápidas e práticas



CREME DE ABACATE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CREME DE ABACATE

INGREDIENTES

- . 1 abacate;
- . 2 colheres (sopa) de leite de coco.

MODO DE PREPARO

1. Coloque a poupa do abacate em um liquidificador e adicione as colheres de leite de coco.
2. Bata até ficar homogêneo.
3. Adicione adoçante a gosto.



Preparo
10 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

316



ARROZ DOCE DE COUVE-FLOR

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

ARROZ DOCE DE COUVE-FLOR

INGREDIENTES

- 120g de Couve-flor;
- 150ml de Leite de Coco;
- Castanhas de Cajú;
- Canela em Pau a gosto;
- Canela em Pó a gosto;
- 4 colheres(sopa) de Adoçante Xilitol ou Stevia.

MODO DE PREPARO

- 1 - Utilize um processador fazendo com que a couve fique em formato granular.
2. Em uma panela, insira a couve-flor e o leite de coco. Acrescente a canela em pau e mexa até ferver.
3. Após ferver, continue a mexer, usando uma colher de pau. Acrescente o adoçante e misture.
4. Deixe no fogo até engrossar. Retire do fogo, disponha o arroz doce em canecas ou Taças polvilhe a canela em pó por cima e as Castanhas.



Preparo
10 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

318



BRIGADEIRO LOW CARB

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

BRIGADEIRO LOW CARB

INGREDIENTES

- 80 ml de Creme de Leite fresco;
- 40 gramas de Cacau em Pó sem açúcar;
- 40 ml de Xilitol;
- 60 gramas de Manteiga sem sal;
- Coco ralado para decorar.

MODO DE PREPARO

1. Em uma panela, Insira a manteiga e, quando derreter, adicione o creme de leite, o xilitol e o cacau em pó.
2. Mexendo sempre, deixe ferver por cerca de 2 minutos (até desgrudar da panela) e desligue o fogo.
3. Deixe esfriar, disponha em um prato e leve a geladeira.
4. Depois de morno, molde as Bolinhas e polvilhe com o coco ralado.



Preparo
10 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

320



DOCE DE ABÓBORA

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

DOCE DE ABÓBORA

INGREDIENTES

- 500g de Abóbora de Pescoço;
- 120 gramas de Adoçante Xilitol ou stevia;
- 3 Cravos da Índia;
- 1 Pedaco pequeno de Canela em Casca.

MODO DE PREPARO

1. Retire a casca da abóbora e corte em pequenos pedaços . Em seguida, em uma panela, coloque 120 ml de água, cravo, canela e os pedaços da abóbora.
2. Deixe cozinhar e, quando atingir a consistência de um creme, misture mais um pouco.
3. Adicione o adoçante e tenha cuidado para que o doce de abóbora não grudar na panela. Desligue o fogo e coloque o doce em um recipiente.
4. Leve à geladeira e sirva gelado.



Preparo
30 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

322



BOLO DE NOZES LOW CARB

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

BOLO DE NOZES

INGREDIENTES

- 4 Ovos;
- Morangos;
- 180 gramas de Farinha de Nozes;
- 120 de Farinha de Coco;
- 120 ml de Xilitol;
- 6 ml de Essência de baunilha;
- 15 gramas de Fermento químico.

MODO DE PREPARO

1. Insira os ovos e a baunilha em um liquidificador e bata até obter uma massa aerada.
2. acrescente as farinhas de nozes, de coco e o xilitol e bata até obter uma mistura homogênea. incorpore o fermento e o deixe homogêneo.
3. Coloque a massa em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 20 minutos.
4. Retire do forno, deixe esfriar e coloque a cobertura desejada. Decore com os morangos.



Preparo
30 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

324



BROWNIE DE CHOCOLATE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

BROWNIE DE CHOCOLATE

INGREDIENTES

- 200g de Manteiga;
- 30 ml de Adoçante Sucralose;
- 180 gramas de Farinha de Amêndoas;
- 200 gramas de Cacau em Pó;
- 240 gramas de Nozes Picadas;
- 6 ml de Essência de Baunilha;
- 4 ovos.

MODO DE PREPARO

1. Coloque o adoçante peneirado na batedeira, junto a manteiga e os ovos. Bata por cerca de 5 minutos.
2. Adicione a farinha de amêndoas e o cacau em pó peneirados. Bata novamente até misturar.
3. Adicione as nozes e a essência de baunilha. Misture bem.
4. Coloque a massa em uma assadeira untada com manteiga.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 250°C por cerca de 25 minutos. Modele os brownies os fazendo em pequenos formatos e os decore como quiser.



Preparo
50 min.



Consumir
Frio



Serve
4 pessoas

326



CRÈME BRÛLÉE

[Voltar para
o Índice](#)

Receita de

CRÈME BRÛLÉE

INGREDIENTES

- 4 Ovos;
- 350ml de Creme de Leite;
- 15 gramas de Adoçante Xilitol;
- 9 ml de Essência de Baunilha.

MODO DE PREPARO

1. Em um Vasilha misture todos os ingredientes muito bem.
2. Despeje o creme em pequenos formas ou recipiente que desejar.
3. Arrume-os em uma assadeira e leve ao forno pré-aquecido para assar em banho-maria.
4. Deixe assar por 45 minutos ou até chegar ao ponto desejado.



Preparo
50 min.



Consumir
Frio



Serve
2 pessoas

328

CAPÍTULO 7

RECEITAS BÔNUS

“Não encontre defeitos, encontre soluções. Qualquer um sabe queixar-se”

Henry Ford

[Voltar para o Índice](#)



RECEITAS BÔNUS

Receitas rápidas e adicionais para você
turbinar suas opções gastronômicas
Low Carb

ÍNDICE

Clique para
Acessar



1 – RECEITAS BÔNUS

– Receitas Caseiras	332
– Café da Manhã	333
– Doces	352
– Carnes	368
– Patês	390
– Molhos	394
– Sopas e Cremes	399
– Saladas	407
– Peixes	411
– Tortas e Suflês	420
– Sucos	423

[Voltar para o Índice](#)

RECEITAS CASEIRAS

Maionese Caseira

Ingredientes

- 1 gema
- 1 colher (sopa) de suco de limão
- 1 pitada de sal
- 250 ml de azeite de oliva extra virgem

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador acrescente a gema com a colher (sopa) de suco de limão e a pitada de sal.
2. Quando a primeira mistura já estiver bem homogênea, adicione os 250 ml de azeite aos poucos. Primeiro quase em gotas, depois em fio. (Utilize o furo da tampa do liquidificador) batendo sem parar .
3. Diminua a velocidade aos poucos até parar de bater.
4. Acrescente temperos naturais de sua preferência.

Molho de Tomate Caseiro

Ingredientes

- 1kg de tomates bem maduros cortado ao meio sem sementes
- 3 Colheres (sopa) de azeite
- 1/2 Cebola pequena picada
- 2 dentes de alhos amassados

Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque os tomates maduros sem sementes e deixe até amolecer . Depois passe pelo passador de legumes ou numa peneira .
2. Leve uma panela ao fogo com 3 colher (sopa) de azeite, e refogue a cebola picada e os dentes de alho amassados.
3. Junte o tomate processado, tempere como preferir . Cozinhe por 15 minutos em fogo baixo. retire do fogo, deixe esfriar.

CAFÉ DA MANHÃ

Pão Caseiro

Ingredientes

- 3 Ovos
- 110 gramas de Farinha de Amêndoas
- 50 gramas de Queijo Parmesão ralado
- 45 ml de Água
- 45 ml de Creme de Leite sem soro
- 10 gramas de Fermento em pó

Modo de Preparo

1. Bata no liquidificador os ingredientes com exceção do fermento.
2. Adicione o fermento e bata para incorporar.
3. Disponha a mistura em uma forma retangular, daquelas de bolo inglês.
4. Leve ao forno à 200°C, por 30 minutos ou até dourar.
5. Sirva e Boa Refeição.

Pão Opsie

Ingredientes

- 3 Ovos
- 90g de Cream Cheese
- 100g de Sementes de Chia ou Linhaça
- 1 Pitada de Sal

Modo de Preparo

1. Bata as claras com um pouco de sal até atingir o ponto de neve.
2. Em um vasilha, misture as gemas e o cream cheese, adicione às claras e misture.
3. Unte uma forma, e com uma colher, coloque uma porção na forma para fazer os pães e espalhe as sementes por cima.
4. Leve ao forno a 160°C por aproximadamente 30 minutos.
5. Sirva e Boa Refeição.

CAFÉ DA MANHÃ

Pão de Berinjela no Micro-ondas

Ingredientes

- 15 ML de Óleo de Coco
- 1 Ovo
- 20 Gramas de Farinha de Berinjela
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico (+/- 4,9 gramas)
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Em uma Xícara grande, coloque o ovo e bata bem. Adicione o óleo de coco, a farinha de berinjela e bata novamente.
2. Acrescente o sal, o fermento e misture com cuidado. De algumas batidinhas na xícara para nivelar a massa.
3. Leve ao micro-ondas por +/- 90 segundos. Retire do micro-ondas, e passe ao redor do pão uma faca para poder desenformar .
4. Sirva e bom apetite.

Pão de Couve-Flor

Ingredientes

- 1 Couve-flor picada
- 136 Gramas de Queijo de Parmesão ralado
- 2 Ovo
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Pique bem a couve-flor até que fique um arroz de couve-flor.
2. Em um recipiente misture a couve-flor com os ovos, parmesão e o sal até obter uma mistura homogênea.
3. Divida a massa em formato de bolinhas até obter a quantidade de pão que deseja.
4. Em uma frigideira aquecida com manteiga, doure o pão por cerca de 6 minutos de cada lado ou até ficar bem dourado. Faça o processo com o restante da massa.
5. Sirva e bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Pão de Nuvem

Ingredientes

- 3 Gemas de Ovos e 3 Claras de Ovos
- 60g de Cream Cheese
- 130 Gramas de Queijo Parmesão Ralado
- 1/4 Colher (chá) de Fermento Químico em Pó (+/- 6.8 gramas)
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, misture as gemas de ovo, o cream cheese, o queijo parmesão ralado e o sal. Bata bem até ficar uma mistura homogênea.
2. Em outra vasilha, misture as claras de ovos, o fermento e bata bem até formar claras em neve firmes.
3. Junte as claras em neve na outra mistura cuidadosamente para não perder o ar.
4. Coloque porções formando um círculo em uma forma untada com papel manteiga. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 25 minutos.

Pão com Psyllium

Ingredientes

- | | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| - 230 Gramas de Farinha de Amêndoas | - 150 ML de Água fervente |
| - 6 Colheres (sopa) de Psyllium em pó | - 3 Claras |
| - 2 Colheres (chá) de Fermento em pó | - Sementes de Gergelim a gosto |
| - 10 ML de Vinagre de Maçã | - Sal a gosto (moderado) |

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, misture a farinha de amêndoas, o psyllium, o fermento em pó, as sementes de gergelim e o sal.
2. Adicione a água, o vinagre e as claras e misture bem com auxílio de um mixer até obter uma massa bem consistente.
3. Molde as bolinhas do tamanho desejado com as mãos e coloque em uma forma untada.
4. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 50 minutos.

CAFÉ DA MANHÃ

Pão de Hamburger

Ingredientes

- 4 Xícaras de Couve-flor crua
- 2 Ovos batidos
- 15 gramas de Farinha de Amêndoas
- 16 Gramas de Farinha de Coco
- 1 Colher (chá) de Alho em pó
- Sal (moderado)
- 100 gramas de Gergelim

Modo de Preparo

1. Bata a couve-flor no liquidificador até ficar granulada. Disponha a couve-flor em um crivo e esprema bem para retirar bem o líquido.
2. Em uma vasilha, coloque a couve-flor, acrescente os ovos levemente batidos, a farinha de amêndoas, a farinha de coco, o alho em pó e o sal. Misture bem.
3. Com auxílio de uma colher modele 6 unidades de pães. Coloque os pães em uma forma untada com azeite.
4. Polvilhe por cima o gergelim. 6. Leve ao forno pré-aquecido a 180C° por cerca de 45 minutos. Espere esfriar e retire os pães. Sirva em seguida e bom apetite.

Torradas com Abacate e Ovo Poché

Ingredientes

- 4 Fatias de Pão de Forma Low Carb (Receita do pão no Menu)
- 4 Ovos
- 1/2 Abacate em fatias
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte as fatias de pão e coloque por cima o abacate fatiado. Encha uma xícara de água pela metade Para preparar cada ovo poché. Quebre o ovo sobre a água, certificando-se de que ele está totalmente submerso.
2. Cubra com um prato e leve ao micro-ondas por cerca de 1 minuto ou até que a clara fique firme e a gema comece a ficar definida mas ainda mole.
4. Com um colher retire o ovo da xícara e coloque em cima das fatias de pães com abacate. Polvilhe com sal e a pimenta do reino a gosto.

CAFÉ DA MANHÃ

Sanduíche de Pasta de Ovos

Ingredientes

- 2 Fatias de Pão de Forma Low Carb
- 2 Ovos
- 2 Fatias finas de Queijo branco ou ricota
- 1 Folha grande de Alface
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, bata os ovos até ficar uma mistura homogênea. Tempere com o sal e a pimenta do reino e misture tudo.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, coloque o ovo e fique mexendo para não grudar no fundo até que o ovo fique com uma textura sólida.
3. Coloque esta mistura em uma das fatias de pão e as fatias de queijo e a alface por cima.
4. Cubra o pão com a fatia restante e sirva em seguida.
5. Bom apetite.

Panini Low Carb

Ingredientes

- 1 Ovo grande
- 25g de Queijo Parmesão ralado
- 3 Colheres (sopa) de Requeijão
- 1 Colher (chá) de Fermento (4.86 g)
- 2 Fatias de Queijo Muçarela

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, bata o ovo, o queijo ralado e o requeijão. Acrescente o fermento e bata um pouco mais.
2. Espalhe a mistura em um prato raso de tamanho médio, em forma de panquecas, e leve ao micro-ondas por cerca de 3 minutos.
3. Descole a massa do prato e coloque o queijo muçarela em uma das metades.
4. Dobre e disponha em uma sanduicheira, untada com um pouco de manteiga até que a massa doure um pouco. Sirva em seguida e bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Panini de Nozes

Ingredientes

- 1 Ovo
- 2 Colheres (sopa) de Farinha de Nozes
- 1 Colher (sopa) de Farinha de Linhaça
- 1 1/2 Colher (sopa) de Linhaça
- 1 Colher (chá) de Fermento Químico em pó (4.86 gramas)
- Queijo Parmesão a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, misture o ovo, a farinha de nozes, a farinha de linhaça, a linhaça e o sal até obter uma mistura homogênea.
2. Acrescente o fermento químico e misture com cuidado.
3. Leve ao micro-ondas por cerca de 2 minutos. Retire do micro-ondas, corte-o ao meio e recheie com o queijo parmesão.
4. Doure em uma frigideira até o queijo derreter e o panini dourar.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

Omelete Basca

Ingredientes

- 8 Ovos
- 30g de Manteiga
- 1 Pimentão Vermelho
- 1 Pimentão Verde
- 1 Dente de Alho
- 30 ML de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- pimenta de caiena a gosto

Modo de Preparo

1. Corte os pimentões ao meio, retire as sementes e corte em fatias.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva adicione os pimentões e o alho e refogue por mais ou menos 10 minutos e reserve.
3. Bata os ovos em uma tigela e tempere com o sal e a pimenta de caiena a gosto.
4. Em outra frigideira, aqueça a manteiga e despeje os ovos batidos e deixe firmar um pouco. Adicione os pimentões distribuindo por igual. Cozinhe por mais 2 minutos.
5. Enrole a omelete e Sirva em Seguida. Bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Omelete com Rúcula

Ingredientes

- 1 Xícara (chá) de Rúcula
- 2 Ovos
- 2 colheres (sopa) de Queijo Cottage
- 2 Colheres (sopa) de Tomate Seco
- 1 Colher (chá) de Azeite (5 ML)
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, bata os ovos com um garfo até ficar uma mistura homogênea.
2. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, despeje os ovos batidos. Antes que fique bem firme, acrescente o queijo cottage e deixe derreter por alguns minutos.
4. Espalhe a rúcula e o tomate seco por cima e enrole a omelete com a ajuda de uma espátula ou sirva aberto. 5. Bom apetite.

Omelete Ocidental

Ingredientes

- 6 Ovos
- 2 Colheres (sopa) de Creme de Leite
- 4 Colheres (sopa) de Queijo Ralado
- 2 Colheres (sopa) de Manteiga
- 1/2 Cebola Picada
- 1/2 Pimentão verde picado
- 1/2 Xícara (chá) de Presunto, cortado
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Bata os Ovos e o Creme de leite em uma vasilha. Tempere com o sal e a pimenta.
2. Adicione a metade do queijo e misture bem.
3. Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo médio e refogue o presunto, a cebola e o pimentão por alguns minutos. Adicione o ovo batido e frite até a omelete estiver quase firme.
4. Reduza o fogo depois de um tempo. Polvilhe o restante do queijo por cima e dobre a omelete. Sirva em seguida e bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Omelete de Jiló

Ingredientes

- 2 Jilós Cru em pedaços
- 3 Ovos
- 1/4 Cebola picada
- 1/2 Tomate picado
- 2 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Salsinha picada a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em um recipiente bata rapidamente os ovos e junte os jilós em pedaços, a cebola picada, o tomate picado, o queijo parmesão, a salsinha.
2. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva adicione a mistura de ovos e deixe cozinhar até ficar firme.
3. Após ficar dourado de um lado vire e deixe dourar do outro lado.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

Omelete de Atum com Acelga

Ingredientes

- 4 Ovos
- 1 Xícara (chá) de Acelga
- 200g de Atum em Óleo
- 1 Cebola pequena picada
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela com água fervente, cozinhe a acelga até ficar macia, escorra e reserve. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, refogue a cebola picada até que fique macia. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Adicione a acelga na frigideira o atum e deixe cozinhar por alguns minutinhos.
3. Acrescente os ovos batidos, tempere com o sal a gosto e deixe cozinhar em fogo baixo, por cerca de 5 minutos ou até os ovos ficarem consistentes.
4. Retire a omelete da frigideira, disponha em um prato e sirva em seguida.

CAFÉ DA MANHÃ

Omelete de Clara de Ovo com Salsinha

Ingredientes

- 1/2 Xícara (chá) de Clara de Ovo
- 3 Colheres (sopa) de Salsinha picada
- 3 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta a gosto
- Azeite de oliva a gosto

Modo de Preparo

1. Aqueça uma frigideira em fogo médio e adicione 1 colher de chá de azeite de oliva para cobrir o fundo.
2. Despeje as claras na frigideira aquecida e frite por 1 minuto, mexendo para que às claras estejam fritas.
3. Adicione a salsinha e o queijo e mexa mais um pouco para espalhar bem. Dobre a omelete sobre a salsinha e o queijo, e deixe fritar por mais 2 minutos.
4. Sirva em seguida e Bom apetite.

Omelete de Berinjela de Forno

Ingredientes

- 6 Ovos
- 3 Berinjelas
- Alho picado
- 500g de Tomates sem Pele
- 200g de Queijo Branco
- Folhas de manjeriço
- Queijo parmesão ralado
- Azeite de Oliva, Sal e Pimenta do reino a gosto.

Modo de Preparo

1. Corte as berinjelas em fatias finas. Tempere-as e refogue na frigideira com um pouco de azeite. Reserve.
2. Bata os ovos com o queijo ralado em uma frigideira, faça 4 omeletes e reserve
3. Refogue os dentes de alho e acrescente os tomates já em forma de molho e cozinhe por 15 minutos. 3. Acrescente folhas de manjeriço picadas, sal e pimenta a gosto.
4. Em uma forma refratária, coloque uma omelete e alterne camada de berinjela, molho e queijo até terminar. 5. Asse em forno pré-aquecido por 25 a 30 minutos. Decore com manjeriço e sirva em seguida.

CAFÉ DA MANHÃ

Ovo em Aros de Pimentão

Ingredientes

- 2 Rodelas de Pimentão, sem sementes
- 2 Ovos
- 2 Tomates Cereja em rodela
- Orégano fresco a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em frigideira antiaderente, coloque as rodelas de pimentão.
2. Disponha rodela de tomate cereja no meio de cada rodela de pimentão.
3. Quebre um ovo despeje em cima de cada aro de pimentão.
4. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e abaixe o fogo até o ovo ficar no ponto desejado.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

Ovos em Aros de Cebola

Ingredientes

- 4 ovos grandes
- 1 Cebola grande
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte a cebola em rodela e esquite o azeite de oliva em uma frigideira e dore as rodela dos dois lados.
2. Dentro de cada aro, adicione um ovo, evitando que a gema derrame. Coloque uma pitada de sal e pimenta do reino a gosto.
3. espere que a clara esteja cozida. A gema deve ficar líquida.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Muffin de Ovo

Ingredientes

- 4 Ovos
- 1/2 Xícara (chá) de Tempero Verde
- 1/2 Xícara (chá) de Tomate
- 1/2 Xícara (chá) de Cebolada
- 1/2 Xícara (chá) de Abobrinha pica

Modo de Preparo

1. Bata os ovos em uma vasilha com o tempero verde.
2. Pique o tomate e a cebola.
3. Em uma forminha para Muffins, coloque em 4 espaços o tomate, a cebola e a abobrinha juntos.
4. Depois, coloque por cima os ovos batidos.
5. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos. Retire do fogo.
6. Sirva em seguida e bom apetite.

Cupcake de Ovo com Bacon

Ingredientes

- 200g de Bacon fatiado
- 5 Ovos
- Sal (moderado)
- Temperos naturais a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma forminha para cupcake, preencha o fundo e as laterais de 5 espaços da forminha com o bacon fatiado.
2. Leve o bacon ao forno médio pré aquecido por cerca de 10 minutos.
3. Retire o bacon do forno e acrescente um ovo em cada espaço. Tempere.
4. Leve a forminha novamente para o forno médio pré-aquecido por cerca de 12 minutos ou até o ovo cozinhar e atingir o ponto desejado. Retire do fogo.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Claras de Ovos com Atum

Ingredientes

- 4 Claras de Ovos
- 1 Lata de Atum Natural
- Sal (moderado)
- Ervas a gosto

Modo de Preparo

1. Frite as claras em uma frigideira antiaderente sem óleo.
2. Aqueça o atum em uma panela.
3. Despeje as claras na panela do atum, acerte o sal e adicione as ervas de sua escolha e misture.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

Fritada de Ovos e Brócolis

Ingredientes

- | | |
|------------------------------------|--|
| - 2 Dentes de Alho amassados | - 2 Colheres (sopa) de Queijo Parmesão |
| - 1 Cebola picada | - Sal (moderado) |
| - 1 e 1/2 Xícara (chá) de Brócolis | - Pimenta do Reino a gosto |
| - 6 ovos | - Azeite de Oliva para untar |

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira untada com azeite, frite o alho e a cebola até ficarem bem douradas.
2. Adicione o brócolis e refogue, em fogo médio, até ficar macio.
3. Em uma vasilha, bata os ovos com o parmesão, o sal, a pimenta e despeje sobre o refogado.
4. Frite até dourar por igual de ambos os lados.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Frittata com Espinafre

Ingredientes

- 8 ovos
- 1 Xícara (chá) de Creme de Leite (243g)
- 1/2 Quilo de Espinafres frescos
- 2 Xícaras (chá) de Bacon picado
- 5 Colheres (sopa) de Queijo ralado (30g)
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto
- Ervas frescas (opcional)

Modo de Preparo

1. Pré aqueça o forno a 180°C.
2. Em uma frigideira refogue o bacon até que fiquem crocantes. Adicione o espinafre.
3. Bata os ovos e o creme de leite juntos e despeje em uma assadeira, untada com um pouco de manteiga.
4. Adicione o bacon, o queijo e espinafre ao centro da mistura e leve ao forno por cerca de 30 minutos ou até estar bem dourado. Sirva em seguida e bom apetite.

Palitos de Abobrinha com Parmesão

Ingredientes

- 2 Abobrinhas cortadas em Palitos
- 15 ML de Azeite de Oliva
- 15 ML de Suco de Limão Espremido
- 1 Colher (sopa) de Alho Triturado
- 1 Pitada de Orégano
- 1 Pitada de Sal
- Pimenta do Reino a gosto
- 60g de Queijo Parmesão ralado

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha misture o alho, o orégano, o suco de limão, o azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino.
2. Banhe os palitos de abobrinha na mistura, envolvendo todos os lados com tempero. Passe os palitinhos de abobrinha no queijo parmesão ralado para empanar.
3. Coloque os palitinhos de abobrinha lado a lado em uma assadeira com papel alumínio untada com azeite de oliva.
4. Leve ao forno por aproximadamente 20 minutos ou até ficarem douradas. Sirva em seguida e bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Massa de Couve-flor para Pizzas

Ingredientes

- 1 Couve-Flor Média e Crua
- 1 Ovo batido
- 1/3 Xícara (chá) de Ricota ralada
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Pique as couve-flor em pedaços e leve para o liquidificador ou processador de alimentos e triture bem até ficar em ponto de farinha. Coloque a couve-flor em uma vasilha próprio para micro-ondas e leve-a em potência máxima por cerca de 6 minutos. Deixe esfriar um pouco e envolva toda a couve-flor triturada em um pano de cozinha limpo. Esprema bem para sair a maior quantidade de líquido possível.
2. Coloque novamente a couve-flor em uma vasilha e misture o ovo batido, a ricota ralada e o sal. Forre uma forma para pizzas com papel vegetal e coloque a massa de couve-flor espalhando bem. Pressione a base com uma colher e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos.
4. Recheie com ingredientes de sua preferência e leve ao forno novamente por cerca de 10 minutos. Sirva em seguida e bom apetite.

Pizza de Abobrinha

Ingredientes

- 2 Abobrinhas cortadas em fatias
- 150g de Muçarela picada
- 1 Cebola Média picada
- 1 Colher (sobremesa) Azeite de Oliva
- 1 Pimentão picado
- Orégano a gosto
- 2 Tomates picados sem pele
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Em uma panela antiaderente refogue a cebola com o azeite de oliva. Depois acrescente os temperos, o pimentão e a abobrinha e deixe refogar por mais 5 min.
2. Mexa bem, depois acrescente os tomates e deixe refogar por mais 5 minutos, mexendo sempre.
3. Em uma travessa que possa ir ao forno, coloque metade do refogado de abobrinha, a muçarela e a outra metade do refogado por cima. Salpique orégano e leve para gratinar no forno a 180°C por 10 minutos ou até o queijo derreter. Sirva em seguida.

CAFÉ DA MANHÃ

Tortinha de Brócolis

Ingredientes

- 1 Maço de Brócolis Inteiro
- 3 Xícaras (chá) Frango desfiado
- 1/3 Xícara (chá) Salsinha picada
- 1/3 Cebola
- 1 Clara de Ovo
- 2 Colheres (sopa) Requeijão
- 1 Pitada Sal
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte o brócolis em pedaços grandes e cozinhe na água até ficar macio, depois de cozido Escorra bem.
2. Junte no liquidificador, o brócolis, a metade do frango desfiado e a cebola e bata bem. Junte a clara, o sal e a pimenta do reino e misture.
3. Disponha metade da massa obtida em uma assadeira untada com azeite de oliva.
4. Monte camadas colocando o restante do frango e o requeijão.
5. Cubra com a outra metade do recheio. O restante da massa fechará a torta.
6. Leve para o forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 30 minutos.

Salgado de Frango e Brócolis

Ingredientes

- 1 Xícara (chá) de Brócolis cozido
- 1 Xícara (chá) de Frango cozido e desfiado
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Páprica a gosto
- Sal a gosto(moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Disponha todos os ingredientes no liquidificador e bata bem até ficar uma massa homogênea.
2. Transfira a mistura para uma vasilha e acerte no sal se necessário.
3. Molde bolinhas com a massa e disponha em uma forma untada.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 20 minutos.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Cestinhas de Peito de Peru

Ingredientes

- 6 Fatias de Peito de Peru
- 6 Ovos
- 3 Tomates Cereja picados ao meio
- 1/2 Cenoura Ralada
- Orégano a gosto
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Pique os tomates cerejas ao meio, rale a cenoura e reserve. Em uma vasilha, bata os ovos até ficar uma mistura uniforme. Tempere com o sal a gosto, misture bem e reserve.
2. Forre com as fatias de peito de peru forminhas individuais de empadinhas. Acrescente dentro das cestinhas de peito de peru o tomate cereja e a cenoura ralada. Coloque em seguida os ovos batidos.
3. Polvilhe com um pouco de orégano a gosto e leve para o forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 15 minutos ou até as cestinhas estarem douradas e os ovos firmes. Retire do forno e sirva em seguida. 5. Bom apetite.

Coxinha com Cream Cheese

Ingredientes

- 1 Kg de Peite de Frango
- 1 Cebola picada
- 1 Dente de Alho
- 1 Gema de Ovo
- Linhaça Dourada (Para Empanar)
- Cream Cheese (Para dar o Ponto)
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque o frango em uma panela de pressão, um pouco de azeite de oliva, a cebola picada e cozinhe bem.
2. Depois de cozido desfie o frango e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Reserve e deixe esfriar. Depois de já ter esfriado, acrescente o cream cheese até obter uma massa a de modo que você consiga modelar.
3. Modele as coxinhas e passe na gema de ovo e depois na linhaça.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Biscoito de Gergelim

Ingredientes

- 195g de Farinha de Amêndoas
- 144g de Semente de Gergelim crua
- 1 Colher (chá) de Chá de sal
- 4 Colheres de (sopa) de Azeite (60 ml)
- 2 Ovos

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha disponha a farinha de amêndoas, o gergelim e o sal, misture bem. Adicione o azeite e os ovos e amasse bem com as mãos até obter uma massa homogênea que pare de grudar.
2. Em uma assadeira, com papel manteiga, unte com um pouco de azeite. Despeje a massa e abra com um rolo até ficar bem fina. Corte em quadradinhos do tamanho desejado e faça furinhos com um garfo para que assem por igual.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 200C° por cerca de 16 minutos. Retire do forno e separe os quadradinhos.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

Biscoito de Coco

Ingredientes

- 1 Xícara (chá) de Farinha de Coco (125 gramas)
- 1 Colher (sopa) de Xilitol
- 1 Xícara (chá) de Manteiga de Coco
- 6 Gotas de Extrato de Baunilha
- 2 ovos

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture bem a farinha de coco, o adoçante xilitol, a manteiga de coco e o extrato de baunilha.
2. Adicione os ovos e misture bem até ficar uma mistura homogênea.
3. Disponha a massa em uma forma untada com papel manteiga e abra a massa com auxílio de um rolo.
4. Corte a massa em quadradinhos do tamanho desejado. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos ou até os biscoitos dourarem.
5. Retire do forno e deixe esfriar. Sirva e bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Cream Cracker de Linhaça

Ingredientes

- 4 Colheres (sopa) de Farinha linhaça
- 2 Colheres (sopa) Farinha Amêndoas
- 91 gramas de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Manteiga
- 1 Colher (chá) de Fermento para bolo
- 1 Colher (chá) de Ervas desidratadas
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, misture todos os ingredientes.
2. Abra e estique a massa em uma superfície plana com papel manteiga (Se a massa grudar, polvilhe a farinha de linhaça).
3. Corte a massa em formato de biscoito, faça furinhos com garfo.
4. Disponha os biscoitos em uma forma untada com papel manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos.
5. Sirva em seguida e bom apetite.

Bolinho de Abobrinha com Queijo

Ingredientes

- 2 Abobrinhas
- 100g de Queijo Minas ralado
- 1/2 Cebola picada
- 2 Dentes de Alho
- 1 Colher (chá) de Sal
- 117 gramas de Farinha de Amêndoas
- 1 Ovo

Modo de Preparo

1. Rale as abobrinhas e coloque a abobrinha por cima de um pano de prato limpo, faça uma trouxinha e aperte bem a abobrinha para sair todo o líquido do.
2. Em um recipiente, disponha a abobrinha, a cebola picada, o alho, o ovo, o sal e a farinha de amêndoas e misture bem.
3. Pegue duas colheres e com as mãos vá apertando até formar um bolinho. Disponha os bolinhos em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 200C° por aproximadamente 30 minutos, virando os bolinhos sempre.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

CAFÉ DA MANHÃ

Bolinho de Ricota com Peito de Peru

Ingredientes

- 100g de Ricota
- 7 gramas de Farinha de Amêndoas
- 2 Colheres (sopa) de Peito de Peru
- 1 Ovo a gosto
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 5 ml de Azeite de Oliva
- 1 Colher (chá) de Orégano
- Sal e Pimenta do Reino

Modo de Preparo

1. Bata no liquidificador a ricota e a cenoura por aproximadamente 5 minutos.
2. Adicione as claras e bata por mais 5 minutos.
3. Coloque a mistura em uma vasilha e adicione a farinha de amêndoas, o orégano, o sal, a pimenta do reino e misture bem.
4. Faça os bolinhos no tamanho desejado e coloque-os em uma assadeira.
5. Leve ao forno pré-aquecido e deixe assar por 30 minutos.

DOCES

Cajuzinhos de Colher

Ingredientes

- 50ml de Creme de Leite
- 10 gramas de Manteiga
- 20 gramas de Manteiga de Amendoim
- 20 gramas de Adoçante Sucralose ou Mel
- 6 gramas de Farinha de Castanha de caju

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, disponha a metade do creme de leite misturado com meia colher do adoçante. Coloque na geladeira.
2. Em uma panela aquecida com a manteiga, adicione o restante do creme de leite e misture bem. Adicione a manteiga de amendoim e o adoçante. Misture bem até que desgrude da panela.
3. Retire a vasilha da geladeira e despeje a mistura da panela sobre o creme de leite gelado. Farinha de castanha de caju por cima. Leve ao freezer por cerca de 1 hora para que fique bem consistente.

Arroz Doce de Couve-flor e Canela

Ingredientes

- 120g de Couve-flor
- 150ml de Leite de Coco
- Canela em Pau a gosto
- Canela em Pó a gosto
- 4 colheres(sopa) de Adoçante Xilitol ou Stevia

Modo de Preparo

1. Utilize um processador fazendo com que a couve fique em formato granular.
2. Em uma panela, insira a couve-flor e o leite de coco. Acrescente a canela em pau e mexa até ferver
3. Após ferver, continue a mexer, usando uma colher de pau. Acrescente o adoçante e misture.
4. Deixe no fogo até engrossar. Retire do fogo, disponha o arroz doce em canecas ou Taças. Polvilhe a canela em pó por cima.

DOCES

Brigadeiro de Limão

Ingredientes

- 1/2 Pacote de Gelatina em Pó sem sabor e sem açúcar
- Suco de 2 Limões
- 300 ml de Creme de Leite fresco
- 40 gramas de Manteiga
- Adoçante Culinário ou mel
- Coco ralado sem Açúcar a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque todos os ingredientes em uma panela e leve ao fogo médio até a mistura desgrudar da panela.
2. Retire do fogo, coloque a mistura em um prato e deixe esfriar.
3. Modele bolinhas com a mistura e passe no coco ralado.

Paçoquinha

Ingredientes

- 260g de Amendoim torrado
- 110g de Farinha de Amêndoas
- 60 gramas de Manteiga sem sal
- 80 ml de Adoçante Xilitol ou stevia
- 1 pitada de Sal

Modo de Preparo

1. Coloque o amendoim torrado, a farinha de amêndoas, a manteiga, o adoçante, e o sal no liquidificador e bata bem até conseguir uma farofa.
2. Coloque a mistura em uma forma, apertando bem a massa contra a forma.
3. Leve a geladeira por cerca de 1 hora.

DOCES

Trufa

Ingredientes

- 240 gramas de Farinha de Amêndoas
- 20 ml de Adoçante Xilitol
- 20 gramas de biomassa de banana verde
- 20 ml de Água
- 40 gramas de Cacau em pó

Modo de Preparo

1. misture a pasta de amendoim na farinha de amêndoas.
2. Adicione a água e caso seja necessário, até obter uma consistência de pasta.
3. Leve a geladeira cerca de 30 minutos.
4. Com uma colher, pegue uma porção da pasta modele bolinhas e passe no cacau em pó.

Suspiros

Ingredientes

- 200 gramas de Adoçante Culinário Peneirado
- 4 Claras de Ovos
- Raspas de Limão à gosto
- Papel Manteiga

Modo de Preparo

1. Bata as claras até conseguir o ponto de neve.
2. Após atingir o ponto desejado, coloque o adoçante, e continue batendo até a massa ficar firme.
3. Acrescente as raspas de limão e bata mais um pouco.
4. Forre uma forma com papel manteiga e molde sobre ela com ajuda de uma colher os suspiros.
5. Leve ao forno e olhe com frequência para não queimar. Deixe assar por cerca de uma hora ou até que os suspiros estejam dourados.

DOCES

Bolo de Café

Ingredientes

- 240 gramas de Adoçante Culinário
- 180 gramas de Farinha de Amêndoas
- 200 ml de Café líquido Pronto
- 50 ml de Óleo de Coco
- 4 Ovos
- 20 gramas de Fermento Químico

Modo de Preparo

1. Bata os ovos com o adoçante até obter uma mistura branca e dobrar de tamanho.
2. Adicione a farinha de amêndoas, o café e o óleo de coco e bata bem. Acrescente por último o fermento e homogenize.
3. Coloque a mistura em uma forma untada e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até estar assado. Retire do forno e deixe esfriar.
4. Coloque por cima a cobertura desejada.

Bolo de Coco de Caneca

Ingredientes

- 1 Ovo
- 40 ml de Creme Leite sem soro
- 6 ml de Óleo de Coco
- 18 gramas de Coco ralado sem açúcar
- 6 gramas Fermento
- 12 ml de Sucralose

Modo de Preparo

1. Junte em uma caneca o óleo de coco, o leite de coco, o ovo, o creme de leite e o adoçante sucralose.
2. Misture bem, até obter uma massa homogênea. Em seguida acrescente o fermento e o coco ralado. Misture bem.
3. Leve ao microondas, por mais ou menos, 3 minutos ou até criar consistência.

DOCES

Bolo de Paçoca

Ingredientes

- 3 Ovos
- 40 gramas de Adoçante Xilitol
- 30 ml de Óleo de Coco
- 1 Pitada de Sal
- 15 gramas de Canela em pó
- 360 gramas de Farinha de Amendoim
- 120 gramas de Coco ralado
- 20 gramas de Fermento químico

Modo de Preparo

1. Com ajuda de uma batedeira misture os , ovos, adoçante culinário e o óleo de coco e os bata.
2. Adicione a farinha de amendoim, o coco ralado, a canela em pó, o sal e bata até conseguir uma mistura homogênea. Insira o fermento e misture com uma colher.
3. Coloque a mistura em uma forma untada e leve ao forno com fogo baixo por cerca de 30 minutos. Retire do forno e deixe esfriar para desenformar.

Bolinho Doce de Abobrinha

Ingredientes

- 1 Abobrinha ralada
- 60 gramas de Farinha de Coco
- 60 gramas de Cacau em pó
- 120 ml de Adoçante Xilitol
- 6 gramas de Bicarbonato de sódio
- 20 ml de Óleo de Coco
- 2 Ovos
- 6 ml de Extrato de Baunilha

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha misture bem todos os ingredientes até obter uma mistura homogênea.
2. Coloque em 4 forminhas de cupcake untadas.
3. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 25 minutos.
4. Retire do forno, deixe esfriar e desenforme.

DOCES

Nuvem de Limão

Ingredientes

- | | |
|----------------------------------|---------------------------|
| - 1 Pacote de Gelatina Sem Sabor | - 180 ml de Água Fria |
| - 2 Claras | - 30 ml de Suco de Limão |
| - 240 ml de Água Fervente | - Raspas de Limão à gosto |

Modo de Preparo

1. Em um vasilha, dissolva a gelatina na água fervente. Adicione as raspas de limão, o suco e a água fria e misture.
2. Leve para a geladeira por cerca de 30 minutos ou até engrossar.
3. Acrescente as claras à gelatina e bata na batedeira até que a mistura fique leve e aerada .
4. coloque em taças ou canecas e leve para a geladeira novamente até firmar.

Brownie de Chocolate com Nozes

Ingredientes

- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| - 200g de Manteiga | - 240 gramas de Nozes Picadas |
| - 30 ml de Adoçante Sucralose | - 6 ml de Essência de Baunilha |
| - 180 gramas de Farinha de Amêndoas | - 4 ovos |
| - 200 gramas de Cacau em Pó | |

Modo de Preparo

1. Coloque o adoçante peneirado na batedeira, junte a manteiga e os ovos. Bata por cerca de 5 minutos.
2. Adicione a farinha de amêndoas e o cacau em pó peneirados. Bata novamente até misturar.
3. Adicione as nozes e a essência de baunilha. Misture bem.
4. Coloque a massa em uma assadeira untada com manteiga . Leve ao forno pré-aquecido a 250°C por cerca de 25 minutos. Modele os brownies os fazendo em pequenos formatos circular e os decore como quiser.

DOCES

Cookies de Amendoim

Ingredientes

- 120 gramas Farinha de Amendoim
- 1 Clara de Ovo
- 40 gramas Adoçante Culinário

Modo de Preparo

1. Em um Vasilha misture todos os ingredientes até atingir uma mistura homogênea.
2. Divida a massa em 14 partes e faça pequenas bolinhas.
3. Amasse delicadamente, dando formato aos cookies.
4. Leve para o forno pré-aquecido a 200°C por aproximadamente 15 minutos.
5. Desenforme e deixe esfriar.

Mousse de Café

Ingredientes

- | | |
|------------------------------------|-------------------------------|
| - 1 Envelope de Gelatina sem Sabor | - 1 Xícara (chá) de Sucralose |
| - 200g de Creme de Leite | - 2 Gemas |
| - 240 ml de Leite de Coco | - 2 Claras |
| - 1 Colher (sopa) de Café Solúvel | - Óleo de Coco para untar |

Modo de Preparo

1. Em banho maria, junte o suco, a manteiga, os ovos e o xilitol.
2. Mexa bem até obter uma mistura espessa. Reserve até esfriar.
3. Em um recipiente, bata o creme de leite fresco até ponto de chatilly e junte a mistura de suco de limão e as raspas de limão.
4. Disponha em um recipiente e leve ao congelador por aproximadamente 6 horas.
5. Sirva em seguida e Bom apetite

DOCES

Mousse de Limão

Ingredientes

- Suco de 6 Limões
- 30 gramas de Manteiga
- 2 Ovos
- 125 gramas de Xilitol
- 480 ml de Creme de Leite fresco
- Raspas de 2 Limões

Modo de Preparo

1. Em banho maria, junte o suco, a manteiga, os ovos e o xilitol.
2. Mexa bem até obter uma mistura espessa. Reserve até esfriar.
3. Em um Vasilha, bata o creme de leite fresco até ponto de chantilly e junte a mistura de suco de limão e as raspas de limão.
4. Coloque em uma vasilha e leve ao congelador por aproximadamente 6 horas.

Mousse de Coco

Ingredientes

- 200ml de Leite de Coco
- 1 Envelope de Gelatina sem sabor
- 200g de Creme de Leite
- 120 ML de Água
- 30 gramas de Adoçante Xilitol

Modo de Preparo

1. Dissolva a gelatina sem sabor em 100 ml de água fria. Espere hidratar por 5 minutos. Em seguida coloque em uma panela para aquecer e reserve.
2. Junte no liquidificador o leite de coco, o creme de leite, o adoçante e a gelatina hidratada.
3. Bata bem até obter uma mistura homogênea. Coloque o creme em uma tigela de leve a geladeira por aproximadamente 4 horas.

DOCES

Trufa de Morango

Ingredientes

- 380g de Chocolate 70% Cacau
- 360 gramas de Morangos
- 30 ml de Adoçante Xilitol

Modo de Preparo

1. Coloque os morangos em uma panela e leve ao fogo baixo por cerca de 30 minutos ou até obter ponto de geleia. Após obter o ponto desejado retire do fogo e misture o adoçante (recheio). Em um recipiente de vidro derreta o chocolate em banho-maria .
2. Preencha moldes para trufas com o chocolate e logo em seguida vire-os para escorrer o excesso e formar a casquinha da trufa.
3. Coloque o recheio e despeje o restante do chocolate por cima para formar a base da trufa. Leve para a geladeira por cerca de 2 horas.

Ganache de Chocolate

Ingredientes

- | | |
|----------------------------------|------------------------------|
| - 20g de Manteiga | - 20ml de Adoçante sucralose |
| - 100ml de Creme de Leite | - Baunilha (à gosto) |
| - 50g de Raspas de Chocolate 70% | |

Modo de Preparo

1. Em uma panela derreta a manteiga, depois acrescente o creme de leite.
2. Misture até obter uma mistura homogênea. Adicione o cacau, a baunilha e o adoçante.
3. Misture bem até ficar consistente.

DOCES

Pudim de Chia

Ingredientes

- 150 ml de Leite de Coco
- 60 gramas de Sementes de Chia
- 1/2 colher de chá de Extrato de Baunilha
- 1 colher de sopa de sucralose

Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes em um recipiente.
2. Coloque uma tampa e disponha na geladeira por cerca de 4 horas para dar firmeza.
3. Sirva o pudim com um pouco de leite de coco adicional.

Pudim de Claras

Ingredientes

- 12 Claras de Ovos
- 120 gramas de Xilitol
- 1 Pitada de sal

Modo de Preparo

1. Bata as claras com a ajuda de uma batedeira até que fiquem em ponto de em neve . Acrescente uma colher de adoçante aos poucos por vez e bata a mistura até que todo o adoçante seja absorvido, e assim, sucessivamente, até adicionar todo o adoçante. Acrescente a pitada de sal e bata novamente.
2. Disponha a mistura e espalhe em uma forma untada com manteiga. Coloque a forma sobre outra forma com água quente, e asse em banho maria por apenas 12 minutos.
3. Após os 12 minutos, abra a porta do forno apenas alguns poucos centímetros, e deixe o pudim assim até que esfrie. Retire do forno e desenforme.

DOCES

Quindim

Ingredientes

- 360 gramas de Adoçante Culinário
- 4 Ovos
- 200 gramas de Coco Ralado sem Açúcar
- 12 Gemas
- 40 gramas de Manteiga

Modo de Preparo

1. Bata no liquidificador os 4 ovos, as 12 gemas, o adoçante culinário e a manteiga.
2. Acrescente o coco ralado e misture bem.
3. Distribua a mistura em forminhas de empadas untadas com um pouco de manteiga e deixe descansar por cerca de 20 minutos.
4. Leve ao forno médio, em banho-maria por cerca de 40 minutos.
5. Retire do forno e deixe esfriar. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Sorvete de Morango

Ingredientes

- 240 gramas de Morango picado
- 480 ml de Creme de Leite fresco

Modo de Preparo

1. Congele os morangos. Após os morangos estarem congelados, bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
2. Em um recipiente, bata o creme de leite gelado até o ponto de chantilly.
3. Junte a mistura de morangos ao chantilly e misture bem.
4. Disponha em um Vasilha e leve ao congelador por aproximadamente 6 horas.

DOCES

Pudim de Coco

Ingredientes

- 7 Ovos inteiros
- 200ml de Creme de Leite
- 200ml de Leite de Coco
- 60g de Coco ralado
- 60 gramas de Xilitol

Modo de Preparo

1. Misture todos os ingredientes com auxílio de um liquidificador.
2. Caramelize 1 a 2 colheres de xilitol com água em uma forma de pudim.
3. Despeje a mistura na forma de pudim.
4. Leve ao forno em banho-maria por cerca de 40 minutos até ficar bem consistente. Retire do forno e leve à geladeira por cerca de 4 horas.
5. Desenforme o pudim e sirva em seguida.

Sorvete de Abacate

Ingredientes

- 1 Abacate Médio
- 100 ml de Leite de Coco
- 24 ml de Creme de Leite
- Suco de 1/2 Limão
- Raspas da Casca do 1/2 Limão
- 50 gramas de Xilitol

Modo de Preparo

1. Corte o abacate ao meio e retire a polpa.
2. Leve ao liquidificador e acrescente o leite de coco, o creme de leite, o suco de 1/2 de limão e o adoçante xilitol.
3. Bata até obter uma mistura homogênea. Acomode em um recipiente e leve para o refrigerador por cerca de 30 minutos.
4. Sirva nos potes de sobremesa e polvilhe as raspas de limão por cima.

DOCES

Sorvete de Pitaya

Ingredientes

- 360 gramas de Polpa de Pitaya (conhecida como Fruta do Dragão)
- 200 ml de Creme de Leite
- 20 gramas de Adoçante Culinário
- 4 Claras de Ovo
- 10 ml de Suco de Limão

Modo de Preparo

1. Retire a polpa das Pitayas com ajuda de uma colher (para duas xícaras deve se usar de três a quatro Pitayas.) e leve ao liquidificador junto do creme de leite. Bata bem, até obter uma mistura bem homogênea. Transfira a mistura para um recipiente e reserve.
2. Batas as claras em neve até ficar bem firme. Acrescente o adoçante culinário e o suco de limão e volte a bater. Misture delicadamente as claras em neve na mistura de Pitayas e reserve por cerca de 2 horas na geladeira. Retire da geladeira e bata novamente no liquidificador. Transfira para um recipiente e reserve no congelador por cerca de 4 horas.

Sorvete de Maracujá

Ingredientes

- Polpa de 3 Maracujás sem sementes
- 1 Maracujá com semente
- 320 gramas de Creme de Leite gelado

Modo de Preparo

1. Com o auxílio de uma batedeira, junte o creme de leite fresco com o adoçante e bata até obter ponto de chantilly. O creme de leite deve estar bem gelado para conseguir o ponto de chantilly.
2. Em uma vasilha misture a polpa de maracujá sem sementes, o maracujá com semente e o chantilly.
3. Leve ao congelador por cerca de 12 horas

DOCES

Sorvete de Amendoim

Ingredientes

- 100ml de Leite de Coco
- 2 Colher de mel
- 200 ml de Creme de Leite sem soro
- 60 gramas de Pasta de Amendoim

Modo de Preparo

1. Em um vasilha misture todos os ingrediente até obter uma mistura homogênea.
2. Disponha a mistura em um recipiente e leve ao congelador, mexendo a cada 40 minutos até ficar consistente.

Sorvete de Limão

Ingredientes

- Suco de 6 Limões
- 120 gramas de Xilitol
- 24 gramas de Manteiga
- 360 ml de Creme de Leite
- 2 Ovos
- Raspas de 2 Limões

Modo de Preparo

1. Junte em banho maria, o suco de limão, a manteiga, os ovos e o adoçante culinário. Mexa bem até obter uma mistura espessa e homogênea.
2. Reserve até esfriar bem.
3. Em um recipiente, bate o creme de leite até o ponto de chantilly.
4. Junte a mistura reservada e acrescente as raspas de limão.
5. Disponha a mistura em um recipiente e leve ao congelador por 8 horas.
6. sirva e boa refeição

DOCES

Barrinha de Coco e Chocolate

Ingredientes

- 240 ml de Óleo de Coco
- 340 gramas de Chocolate 70% Cacau
- 240 gramas de Coco ralado sem açúcar
- 40 gramas de Xilitol

Modo de Preparo

1. Em uma panela, aqueça o óleo de coco apenas até ele estar líquido. Adicione o coco ralado e o adoçante culinário. Misture até conseguir que a mistura fique totalmente homogênea.
2. Disponha a mistura em uma assadeira rasa untada com papel de manteiga.
3. Coloque a mistura na assadeira e leve a geladeira por cerca de 2 horas ou até ficar sólido.
4. Derreta o chocolate em banho maria e espalhe sobre mistura de coco. Leve a geladeira para novamente endurecer.

Bombom de Amendoim

Ingredientes

- 400g de Chocolate 70% de Cacau
- 120 gramas de Amendoim
- 80 ml de Creme de Leite fresco

Modo de Preparo

1. Derreta o chocolate em banho maria, e acrescente o creme de leite fresco. Misture até obter um creme homogêneo.
2. Disponha um pouco de amendoim no fundo de forminhas de silicone e cubra com o creme de chocolate.
3. Repita o processo com todo o chocolate e amendoim.
4. Leve a geladeira por cerca de 2 horas ou até endurecer. Desenforme e sirva em seguida.

DOCES

Bombons com Gengibre

Ingredientes

- 500g de Chocolate 70% Cacau Derretido
- 20 gramas de Gengibre Picado
- 120 gramas de Adoçante Culinário

Modo de Preparo

1. Coloque o adoçante em uma panela e pingue água até que vire uma pasta.
2. Leve ao fogo brando por cerca de 5 minutos.
3. Adicione o gengibre nesta calda e deixe cozinhar mexendo sempre até cristalizar. Depois que secar completamente retire do fogo.
4. Misture o chocolate derretido e o gengibre e distribua em formas próprias para bombons. Leve a geladeira para descansar por 2 horas.
5. Retire da geladeira e desenforme.

CARNES

Bife Acebolado ao Café

Ingredientes

- 4 Bifes de Contrafilé
- 1 Cebola grande.
- 12 Gramas de Manteiga
- 60 ML de Azeite de Oliva
- 240 ml de Café coado bem forte
- Sal (Moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere os bifes com sal e pimenta do reino a gosto.
2. Em uma frigideira Aquecendo, derreta a manteiga e acrescente o azeite de oliva e a cebola. Deixe refogar até que as cebolas estejam bem douradas.
3. Disponha o café, Reduza o fogo para que as cebolas caramelizem. Tempere com um pouco de sal e pimenta do reino e reserve.
4. Aqueça outra frigideira com azeite de oliva e grelhe os filés dos dois lados.
5. Disponha os filés em um refratário e coloque o molho de café por cima.

Bifes de Picanha ao Alho

Ingredientes

- 3 Bifes de Picanha (+/- 300g cada)
- 5 Dentes de Alho
- 12 Gramas de Manteiga
- 1 Maço de Salsinha batida
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Suco de Meio Limão
- Sal (Moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere os bifes com o sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com a manteiga, frite os bifes até que fiquem no ponto de seu gosto.
3. Tire da frigideira e reserve.
4. Na mesma frigideira, acrescente o azeite e doure o alho, acrescente a salsinha e o suco de limão e mexa bem.
5. Acomode os bifes em um prato e despeje por cima o molho.

CARNES

Bisteca de Boi com Maionese de Alho

Ingredientes

- 4 Bistecas de Boi (chuletas)
- 30 ML de Azeite
- 30 Gramas de Maionese Caseira
- 2 Dentes de Alho amassados
- Sal (Moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Disponha as bistecas em uma forma, tempere com sal e pimenta a gosto e regue com o azeite.
2. Cubra com papel alumínio e leve ao forno pré aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos para ficarem cozidas.
3. Em uma vasilha misture a maionese Caseira e o alho.
4. Depois do tempo, Tire o papel alumínio e passe uma camada de maionese de alho sobre as bistecas e deixe assando por mais 15 minutos para que possa dourar.

Lagarto ao Vinho Tinto

Ingredientes

- 1 peça de lagarto (com aprox. 600 g)
- 5 dentes de alho, 1 copo vinho
- sal e pimenta-do-reino a gosto
- 1 pitada de páprica, cominho e noz-moscada
- 1 limão, ½ copo de água
- 1 cebola grande, óleo de canola

Modo de Preparo

1. Com a ponta da faca, faça pequenos buracos na peça de lagarto e coloque dentro deles os 5 dentes de alho. Tempere a carne com sal e pimenta a gosto e os demais temperos. Em uma vasilha, coloque a carne, o suco do limão espremido e o vinho tinto. Deixe na geladeira, em vasilha tampada, por cerca de 2 horas.
2. Aqueça a panela de pressão e despeje um fio de Azeite de oliva. Quando o azeite estiver quente, Acrescente só a carne (não o caldo do tempero) e deixe dourar de um lado. Vire e doure do outro lado (cerca de 4 minutos para cada lado).
3. Acrescente a cebola, cortada em quatro partes, o tempero da carne que ficou na vasilha e mais ½ copo de água. Misture tudo e tampe a panela Assim que a panela pegar pressão, diminua o fogo, deixe cozinhar por 25 minutos e desligue. Retire a pressão da panela, abra a tampa e ligue o fogo para engrossar o caldo da carne.

CARNES

Carne de Panela com Limão

Ingredientes

- 1,5 kg de Contrafilé com uma capa fina de gordura
- 1/2 Colher (sopa) de Sal
- 1 Colher (sopa) de Temperos
- 30 ml de Azeite
- 1 Limão (salsa, louro, pimenta calabresa moída, cebola e alho)

Modo de Preparo

1. Tempere o contrafilé com o sal e os temperos secos, esfregando bem.
2. Disponha a carne em um recipiente com tampa e leve à geladeira por cerca de 8 horas.
3. Retire o contrafilé e reserve o líquido do tempero.
4. Em uma panela aquecida com o azeite doure bem a carne.
5. Junte o líquido reservado aos poucos. Cozinhe em fogo médio por cerca de 50 minutos, ou até chegar ao ponto desejado de sua preferência. Acrescente o suco de limão espremido e cozinhe por mais 5 minutos.

Alcatra ao Molho de Maracujá

Ingredientes

- 500g de Alcatra
- 200g de Creme de Leite sem soro
- 240 ML de Suco de Maracujá
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Salsa a gosto
- Sal (Moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere a alcatra com o sal, pimenta do reino e a salsa a gosto.
2. Em uma panela aquecida com azeite de oliva, insira a carne para que possa dourar.
3. Depois que a carne estiver levemente frita, reserve-a em uma outra panela.
4. Na mesma panela junte o creme de leite e o suco de maracujá. Mexa por alguns minutos.
5. Ponha a carne que estava separada junto com o molho de maracujá e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos.

CARNES

Alcatra ao Molho de Tomate Acebolado

Ingredientes

- 500g Alcatra em bifes
- 6 Tomates picados, sem sementes
- 15 ML de Óleo de Coco
- 12 Gramas de Molho Inglês
- 150g de Creme de Leite
- 1 Cebola picada
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela aquecida com o óleo de coco, doure bem os bifes de alcatra e tempere com sal a gosto.
2. Retire os bifes da panela e reserve em um recipiente.
3. Na mesma panela, refogue a cebola e o tomate. Em fogo baixo, cozinhe até o tomate desmanchar.
4. Acrescente o molho inglês, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e mexa bem. Retire do fogo e adicione o creme de leite misturando bem.
5. Espalhe o molho em cima dos bifes e sirva .

Alcatra assada com Maionese

Ingredientes

- 1 Peça de Alcatra (+/- 1,5 Kg)
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Maionese Caseira
- Salsa picada a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, misture a maionese, o sal, a pimenta do reino e a salsa.
2. Envolve toda a alcatra na a maionese.
3. Disponha em uma assadeira untada com azeite de oliva e cubra com papel alumínio.
4. Leve ao forno pré aquecido a 220°C por cerca de 60 minutos.
5. Retire o papel alumínio e deixe a maionese dourar. Coe o caldo que se formou na assadeira e sirva com a carne.

CARNES

Contra Filé com Ervas Finas

Ingredientes

- 2 Bifes (200g cada) de Contra Filé
- 240 ML de Vinagre de Maçã
- Manjerição a gosto
- Alecrim a gosto
- Orégano a gosto
- Tomilho a gosto
- Manjerona a gosto
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, Insira o manjerição, o alecrim, o orégano, o tomilho, a manjerona, o sal, a pimenta do reino, o vinagre de maçã de modo que cubra as ervas.
2. Misture bem e deixe descansar por alguns minutos.
3. Coloque a mistura em uma frigideira e aqueça até reduzir.
4. Em uma frigideira, grelhe os filés até que os mesmos estejam dourados.
5. Coloque os filés em um prato e acrescente o molho por cima.

Carne Seca Desfiada

Ingredientes

- 1 kg de Carne de Sol
- 20 ML de Azeite de Oliva
- 2 Cebola cortadas em rodela finas
- Salsa picada Agosto

Modo de Preparo

1. Coloque a carne-seca de molho em uma Vasilha com água fria e deixe na geladeira por cerca de 24 horas.
2. Troque a água durante período, no mínimo seis vezes.
3. Escorra e corte-a a carne em pedaços pequenos.
4. Aqueça o azeite de oliva e refogue bem a cebola. Retire metade da cebola e reserve em uma vasilha.
5. Na mesma panela, com o restante da cebola, junte a carne-seca e cubra com água fria. Cozinhe até que a carne esteja bem macia. Retire a carne do fogo e desfie bem. Disponha a carne novamente à panela, adicione a cebola reservada e mexa devagar para aquecer. Polvilhe com a salsinha picada e sirva em seguida.

CARNES

Carne Seca com Ovo e Legumes

Ingredientes

- 300 g de Carne Seca
- 3 Abobrinhas
- 1 Dente de Alho
- 1 Cebola roxa
- 1 Pimentão
- 1 Cenoura pequena
- Ervas Frescas a gosto
- 4 Ovos
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte os legumes em palitos, as cebolas em meia luas finas e pique o alho.
2. Em uma frigideira aquecida com a manteiga, doure a carne. Acrescente os legumes, a cebola, o alho e tempere com sal e pimenta. Em seguida misture bem as ervas frescas.
3. Em outra frigideira, frite o ovo somente de um lado. Acrescente por cima dos legumes.
4. Sirva e bom apetite.

Fraldinha e Bacon na Pressão

Ingredientes

- 1 Peça de Fraldinha cortada em cubos
- 100g de Bacon picado pequeno
- 1/2 Cebola fatiada
- 2 dentes de Alho
- 240 ml de Vinho tinto seco
- Sal (moderado)
- Pimenta preta a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão, disponha 1 colher de sopa de bacon picado, cebola e os dentes de alho picados. Refogue tudo ate dourar.
2. Acrescente a carne em cubos e deixe refogar por mais alguns minutinhos.
3. Disponha os demais temperos, cubra com água quente e tampe.
4. Cozinhe na pressão por 30 minutos. Retire a pressão e retire a carne da panela e deixe o molho apurar, até engrossar.
5. Frite o bacon separadamente em pedaços e quando estiver dourado, junte ao molho. Desligue a panela e Disponha novamente a carne.
6. Sirva e bom apetite.

CARNES

Fraldinha Recheada com Bacon

Ingredientes

- 1 Peça Inteira de Fraldinha
- Bacon em cubos pequenos
- 4 Colheres (sopa) de Mostarda light
- Azeite de Oliva a gosto
- Alho em Flocos a gosto
- Alho picadinho
- Alecrim e Tomilho a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Frite o bacon e reserve.
2. Misture o alho picadinho e a mostarda e regue com azeite.
3. Mexa bem, até formar o recheio da sua carne. Abra a carne num refratário e passe sal dos dois lados. Insira o recheio no meio, enrole a carne e amarre um barbante em volta.
4. Envolve a carne em papel alumínio e regue com mais azeite, salpique alho em flocos e ponha ramos de alecrim e tomilho. Feche e leve ao forno. Regue a carne de tempos em tempos, com o caldo que ela soltar, para ela não ficar seca.

Fraldinha de Forno ao Alho

Ingredientes

- 1 Peça de Fraldinha (+/- 1Kg)
- 4 Dentes de Alho
- 50 ml de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Limpe bem a fraldinha retirando o excesso de gordura. Disponha a fraldinha em uma assadeira e regue com o azeite de oliva.
2. Esprema em cima os dois dentes de alho e tempere com a pimenta do reino a gosto. Espalhe os temperos pela carne dos (Dois) lados.
3. Cubra com o papel filme e deixe descansar na geladeira por cerca de 2/h
4. Retire a carne da geladeira e tempere com o sal a gosto.
5. Leve a carne ao forno pré aquecido a 240°C por cerca de 40 minutos.
6. Sirva e bom apetite.

CARNES

Lagarto ao Molho de Azeitona

Ingredientes

- 1 Kg de Lagarto
- 3 Colheres (sopa) de Pepino em conserva picado
- 1/2 Xícara (chá) de Azeitona Verde
- 1/2 Xícara (chá) de Azeitona Preta picada
- 15 Gramas de Mostarda light
- 230 Gramas de Maionese caseira
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela de pressão, cozinhe o lagarto com 500 ML de água e o sal em fogo médio +/- 40 minutos.
Deixe esfriar e enrole em papel alumínio. Guarde na geladeira por 12hs
2. Após as 12 horas, retire da geladeira e corte em fatias bem finas.
3. Em uma vasilha, misture as azeitonas, a mostarda, a maionese caseira, o pepino picado e tempere todos com o sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Disponha as fatias do lagarto em um refratário e regue o molho de azeitona por cima. Leve ao forno pré aquecido a 200°C por aproximadamente 8 minutos.

Medalhão ao Molho de Requeijão

Ingredientes

- 36 Gramas de Manteiga
- 400g de Medalhão
- 1 Cebola picada
- Tempero caseiro naturais a gosto
- 60 Gramas de Requeijão
- Salsa picada a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira aquecida com manteiga grelhe os medalhões dos dois lados.
2. Acrescente a cebola, os temperos caseiros naturais e deixe ferver.
3. Adicione o requeijão e a salsinha picada e cozinhe por mais alguns minutos.

CARNES

Kafta

Ingredientes

- 500g de Carne Moída
- 1 Cebola picada
- 3 Colheres (sopa) de Hortelã picada
- Cominho a gosto
- Pimenta síria a gosto
- Cúrcuma a gosto
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha misture todo os ingredientes e tempere com o sal e a pimenta a gosto.
2. Disponha uma porção de carne em volta de um palito de churrasco.
3. Em uma frigideira aquecida com um pouco de azeite de oliva, doure as kaftas de todos os lados em fogo médio.
4. Sirva e bom apetite.

Hambúrguer com Picles e Cottage

Ingredientes

- 4 Hambúrguer de Carne bovina
- 20 Gramas de Queijo Cottage
- Picles cortados em cubinhos a gosto
- 30 ML de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Grelhe bem os hambúrgueres dos dois lados.
2. Em uma vasilha, misture o queijo e os picles picados.
3. Tempere com o azeite, sal e pimenta do reino a gosto.
4. Disponha sobre cada hambúrguer grelhado, uma porção de queijo cottage com outra de picles.
5. Sirva e bom apetite.

CARNES

Hambúrgueres ao Molho de Tomate

Ingredientes

- 500g de Carne Moída magra
- 1 Cebola Pequena
- Molho de Tomate Caseiro a gosto
- 30 ml de Azeite de Oliva
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere a carne com uma colher de azeite de oliva, o sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Corte os bifes no tamanho desejado e leve para grelhar dos dois lados até dourar em uma frigideira antiaderente. Disponha os hambúrgueres em um prato e reserve.
3. Corte a cebola em rodela bem finas. Na mesma frigideira adicione uma colher de azeite e refogue a cebola até que fique douradas. Acrescente o molho de tomate e tempere a gosto.
4. Disponha o molho por cima dos hambúrgueres e sirva em seguida.

Muffin de carne com Catupiry

Ingredientes

- 500g de Carne Moída
- 1 Ovo
- 1 Cebola picada
- Molho de Tomate caseiro a gosto
- 2 Dentes de Alho triturados
- Salsinha verde picada a gosto
- 4 Colheres (sopa) de Farinha de Amêndoas
- Catupiry a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha misture a carne moída, a cebola, o alho, o ovo levemente batido, o molho de tomate, a salsinha, o sal, a pimenta e a farinha aos poucos.
2. Preencha com a massa de carne moída o fundo e as laterais de forminhas de muffins untadas com manteiga. Disponha o Catupiry no meio e finalize fechando com a massa de carne, apertando suavemente.
3. Leve ao forno pré aquecido a 200°C por cerca de 15 minutos, ou até que esteja levemente dourado.

CARNES

Pizza de Carne Moída

Ingredientes

- 400g de Carne Moída
- 1 Ovo
- 3 Dentes de Alho esmagados
- Molho Inglês a Gosto
- Sal e Pimenta Calabresa a gosto
- 200g de Queijo Minas
- 1 Tomate cortado em rodela
- 1 Cebola cortada em rodela
- Molho de Tomate Caseiro a Gosto

Modo de Preparo

1. Misture a carne moída com o ovo e os temperos. Fatie o tomate, a cebola e o queijo. Depois divida a carne e molde os hambúrgueres.
2. Derreta um pouco de manteiga em uma frigideira média, Tire do fogo e ponha os hambúrgueres de carne na frigideira, pressionando com uma espátula para preencher o fundo da frigideira com o hambúrgueres. Volte para o fogo e deixe fritar dos dois lados.
3. Em uma forma, Coloque os hambúrgueres e por cima coloque o molho de tomate, o queijo, a cebola e o tomate. Finalize com orégano.

Carne Moída com Ovo

Ingredientes

- 550g de Carne Moída
- 45 ML de Óleo de Coco
- 4 Dentes de Alho picados
- 1 Cebola grande picada
- 1 Pimentão vermelho picado a gosto
- 1 Pimentão Verde picado a gosto
- 120 ML de Água
- 4 Ovos
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira aquecida com o óleo de coco, refogue o alho e a cebola até dourar. Acrescente a carne moída e frite-a.
2. Adicione os pimentões picados, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e frite por 5 minutos ou até a carne secar.
3. Acrescente a água e deixe ferver.
4. Com uma colher, faça quatro cavidades na carne cozida e quebre um ovo em cada uma delas. Tampe a frigideira e cozinhe até o ovo ficar firme.

CARNES

Costela ao 2 Queijos

Ingredientes

- 2 Kg de Costela Bovina em pedaços
- 1 Xícara (chá) de Parmesão ralado
- 1 Xícara (chá) de Provolone ralado
- 1 Xícara (chá) de Vinho Branco Seco
- 6 Dentes de Alho amassado
- 1 Xícara (chá) de Água
- 1 Cebola picada
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, misture o alho, a cebola, o sal e a pimenta do reino. Tempere a costela com a mistura. Frite a costela na própria gordura em uma panela de pressão até dourar de igual modo.
2. Disponha a água, tampe a panela e cozinhe por cerca de 40 minutos, após a panela pegar pressão.
3. Retire a pressão, escorra a água, Tire os ossos e disponha a carne em um refratário. Regue com o vinho, distribua os queijos por cima e leve ao forno médio, pré aquecido, por aproximadamente 20 minutos ou até gratina.

Lombo de Porco com Parmesão

Ingredientes

- 1 Lombo de Porco
- 250g de Castanha do Pará sem casca
- 225 ML de Azeite de Oliva
- Louro em pó a gosto
- Noz Moscada em pó a gosto
- Salsinha picada a gosto
- 2 Cebolas picadas
- 4 Dentes de Alho picados
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque as castanhas em uma panela com 1 e 1/2 litro de água e um pouco de sal. Deixe cozinhar até as castanhas ficarem tenras e fáceis de cortar. Retire do fogo, escorra a água e reserve as castanhas.
2. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, coloque o lombo de porco, a cebola, o alho, o louro em pó, a noz moscada, a salsinha e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Cozinhe, em fogo baixo, com a panela tampada e mexendo de vez em quando, por cerca de 60 minutos ou até a carne estar cozida e dourada. Acrescente as castanhas e cozinhe por mais 5 minutos.

CARNES

Bolinhos de Carne Moída Recheado com Ovos

Ingredientes

- 4 Ovos cozidos
- 1/2 Kg de Carne Moída
- 1 Cebola pequena ralada
- Pimenta síria a gosto
- 45 ML de Azeite de Oliva
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Tempere a carne com a cebola ralada, pimenta síria e sal.
2. Amasse bem e abra uma porção de carne na mão.
3. Coloque o ovo cozido no centro e cubra com a carne o ovo com a carne.
4. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, frite o bolinho recheado, em fogo moderado, por 20 minutos, até dourar bem de todos os lados.
5. Vá pingando água até que a carne fique bem cozida por dentro e forme um pouco de molho na frigideira.
6. Sirva e bom apetite.

Espetinho Misto de Carne

Ingredientes

- 300g de Alcatra em cubos
- 300g de Peito de Frango em cubos
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Cebola Grande
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte a alcatra, a linguiça e o frango em cubos de pequenos.
2. Tempere os cubos com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Corte a cebola e o pimentão em pedaços pequenos
4. Monte espetinhos alternando entre a alcatra o frango, o pimentão e a cebola.
5. Asse os espetinhos em uma grelha elétrica até o ponto desejado.
6. Sirva e bom apetite.

CARNES

Bolinhos de Carne Moída Recheado com Ovos

Ingredientes

- 4 Ovos cozidos
- 1/2 Kg de Carne Moída
- 1 Cebola pequena ralada
- Pimenta síria a gosto
- 45 ML de Azeite de Oliva
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Tempere a carne com a cebola ralada, pimenta síria e sal.
2. Amasse bem e abra uma porção de carne na mão.
3. Coloque o ovo cozido no centro e cubra com a carne o ovo com a carne.
4. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, frite o bolinho recheado, em fogo moderado, por 20 minutos, até dourar bem de todos os lados.
5. Vá pingando água até que a carne fique bem cozida por dentro e forme um pouco de molho na frigideira.
6. Sirva e bom apetite.

Espetinho Misto de Carne

Ingredientes

- 300g de Alcatra em cubos
- 300g de Peito de Frango em cubos
- 1 Pimentão Amarelo
- 1 Cebola Grande
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte a alcatra, a linguiça e o frango em cubos de pequenos.
2. Tempere os cubos com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Corte a cebola e o pimentão em pedaços pequenos
4. Monte espetinhos alternando entre a alcatra o frango, o pimentão e a cebola.
5. Asse os espetinhos em uma grelha elétrica até o ponto desejado.
6. Sirva e bom apetite.

CARNES

Frango com Gengibre

Ingredientes

- 1 Frango inteiro em Pedacos
- 2 Cebolas grandes picadas
- 3 Dentes de Alho
- Cravos da Índia
- 6g de Gengibre
- 12 ml de azeite de oliva
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, refogue a cebola e o alho.
2. Acrescente os pedaços de frango, nos quais os cravos terão sido fixados. Tempere com o sal, pimenta do reino e raspa de gengibre.
3. Acrescente a água de modo que cubra e deixe cozinhar em fogo médio até toda evaporação da água.
4. Coloque o Frango em uma travessa vidro, sirva. Boa Refeição.

Frango ao Molho de Abacate Picante

Ingredientes

- 500 gramas de Filé de Frango
- Cebolinha picada à gosto
- 45 gramas de Maionese Caseira
- 1 Dente de Alho picado
- 1 Abacate pequeno
- Suco de 1/2 Limão
- 12 ml de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino à gosto

Modo de Preparo

1. Tempere os filés de frango com o sal, pimenta do reino a gosto.
2. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, doure os filés dos dois lado e separe.
3. Acrescente o abacate, o suco de limão, a maionese e a cebolinha no Liquidificador e triture tudo até formar uma mistura homogênea. Acrescente uma pitadinha de sal e homogenize.
4. Coloque os filés de frango em um recipiente e por cima o molho de abacate.

CARNES

Frango com Cebola e Presunto

Ingredientes

- 1,5 kg de Frango cortado nas juntas
- 12 gramas de Manteiga
- 12 gramas de Mostarda
- 2 Dentes de Alho amassados
- 200ml de Vinho tinto
- 200ml de Caldo de Carne Caseiro
- 10 Cebolas Mini
- Sal a gosto (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto
- 150g de Presunto picado

Modo de Preparo

1. Coloque o frango em uma panela grande, e insira a manteiga, a mostarda, o alho, o sal, a pimenta do reino, o vinho e o presunto.
2. Tampe bem e cozinhe em fogo baixo por aproximadamente 60 minutos.
3. Enquanto estiver cozinhando, abra a panela de vez em quando e jogue um pouco de caldo de carne aquecido por cima do frango.
4. Ponha as cebolas e cozinhe por mais 10 minutos.

Frango com Molho de Champignon

Ingredientes

- 2 Peitos de Frango Grandes sem osso
- 1 Cebola picada
- 200g de Creme de Leite
- 100 g de champignon cortado em fatias
- 1 Dente de Alho picado
- 12 gramas de Manteiga
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte os peito de frango ao meio para formar os filés e tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Aqueça a frigideira com manteiga, e grelhe os filés de frango dos dois lados até ficar dourados. Retire-os da frigideira e reserve numa vasilha.
3. Na mesma frigideira, Acrescente o alho e a cebola e frite até dourar. em seguida coloque o creme de leite e o champignon, misture e deixe no fogo por aproximadamente 2 minutos. Acrescente os filés de frango em uma travessa e despeje o molho de champignon por cima.

CARNES

Frango Com Alho

Ingredientes

- 1 kg de Frango em pedaços
- 300 ml de Vinho branco
- 3 Dentes de Alho
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto
- 24 gramas de Manteiga

Modo de Preparo

1. Em um vasilha, coloque o frango e o vinho e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
2. Deixe marinar por 1 hora. Depois escorra e separe a marinada.
3. Coloque o frango em um refratário untado com um pouco de manteiga.
4. Espalhe os dentes de alho e manteiga sobre o frango.
5. Cubra com papel alumínio, e leve ao forno pré aquecido a 220°C por cerca 20 minutos, regando de vez em quando com a marinada.
6. Retire o papel alumínio e deixe o frango dourar.

Frango Ensopado

Ingredientes

- 600 gramas de Peito e Sobrecoxa
- 12 ml de Azeite de Oliva
- 1/2 Cebola Média picada
- 1/2 Tomate Médio picado
- 1 Dente de Alho picado
- Salsinha picada a gosto
- 15 ml de Vinagre
- 480 ml de Água quente
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha deixe o frango marinar no vinagre por proximamente 15 minutos. Lave em água corrente.
2. Aqueça uma panela com o azeite de oliva, refogue a cebola e o alho. Em seguida acrescente o frango e cozinhe até dourar.
3. Acrescente o tomate e deixe cozinhar, por cerca de 3 minutos, ou até começar a desmanchar. Coloque a água quente, tempere com sal e a pimenta do reino a gosto e deixe cozinhar com fogo médio por mais 25 minutos em média. Retire do fogo e acrescente a salsinha

CARNES

Frango Mineiro

Ingredientes

- 240 ml de Azeite de Oliva
- 1 kg de Coxa e Sobrecoxa de Frango
- 1 kg de Quiabo em pedaços
- 6 Dentes de Alho Amassados
- 240 ml de água
- Salsa picada à gosto
- Cebolinha à gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, frite todos os pedaços de frango até dourarem bem. Tire o frango e separe a panela.
2. Tempere o quiabo com o alho, o sal e a pimenta do reino.
3. Frite o quiabo na mesma panela, em fogo alto por cerca de 10 minutos, retire do fogo e separe.
4. Coloque os pedaços de frango na panela, acrescente aos poucos o a água, em fogo brando, deixe cozinhar por 20 minutos. Acrescente o quiabo e cozinhe por mais 10 minutinhos. Acrescente a cebolinha e misture bem.

Frango Assado

Ingredientes

- 1 Frango inteiro de 1,5Kg limpo
- 12 gramas de Manteiga
- 15 ml de Molho Shoyu
- Orégano a gosto
- Alecrim a gosto
- Manjerição a gosto
- Suco de Meio limão
- 200 ml de água
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque o frango já limpo dentro do saco para cozinhar.
2. Numa tigela adicione o suco de limão, a água, o molho Shoyu, o orégano, o alecrim, o manjerição, o sal e a pimenta do reino e misture bem.
3. Coloque toda mistura dentro do saco junto com o frango e amarre bem. Depois de amarrado, sacuda para que os temperos se misturem ao frango. Deixe marinar 1 h.
4. Retire o frango do saco plástico e disponha em uma assadeira. Cubra o frango com papel alumínio e leve ao forno pré-aquecido a 200°C.

CARNES

Frango na Mostarda

Ingredientes

- 500g de Filé de Frango
- 2 Dentes de Alho triturado
- 24 gramas de Mostarda Light
- 15 ml de Molho Shoyu
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma travessa, disponha os filés de frango, o alho triturado, o molho shoyu, a mostarda, o sal e a pimenta do reino.
2. Misture-os até que o frango fique completamente com o tempero sobreposto a ele.
3. Deixe descansar por proximamente 15 minutos.
4. Disponha os filés em uma assadeira antiaderente e leve ao forno preaquecido a (180°C) por cerca de 20 minutos ou até ficar dourado.
5. Sirva e bom apetite.

Frango ao Alho

Ingredientes

- 2 Kg de Coxas de Frango
- 24 ml de Azeite de Oliva
- 8 Dentes de Alho, cortados
- Suco de 1 Limão
- Salsa picada à gosto
- 48 gramas de Manteiga
- Ervas secas à gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Pré aqueça o forno a 180°C.
2. Disponha os pedaços de frango em uma assadeira untada com manteiga e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Acrescente o alho e a salsa sobre os pedaços de frango e regue o suco do limão e o azeite por cima.
4. Leve ao forno e asse por aproximadamente 40 minutos ou até o frango cozinhar e dourar.
5. Sirva e bom apetite.

CARNES

Filé de Frango com Cúrcuma

Ingredientes

- 400g de Filé de Frango
- 12 ml de Azeite de Oliva
- Porção de Tomilho
- 15 ml de Vinho Branco
- 1 Porção de Cúrcuma
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em um recipiente, adicione a cúrcuma, o sal, o tomilho, o azeite de oliva e o vinho branco e os misture.
2. Passar a mistura nos filés.
3. Em uma frigideira antiaderente, grelhe os filés dos dois lados e espere ficar pronto.
4. sirva e bom apetite.

Filé de Frango com Legumes

Ingredientes

- 4 Filés de Peito de frango
- 120 gramas de Couve-flor em buquês
- 120 gramas de Brócolis em buquês
- 24 gramas de Manteiga
- Salsinha à gosto
- Orégano à gosto
- 15 ml Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela com água fervente, cozinhe os brócolis e a couve-flor por cerca de 5 minutos.
2. Derreta a manteiga em uma frigideira em fogo. Adicione os brócolis e a couve-flor e refogue por 6 minutos, mexendo e separe .
3. Tempere os filés com o sal e a pimenta do reino.
4. Esquente uma frigideira com o azeite de oliva e grelhe os filés até ficarem dourados. Distribua os frangos e os legumes e polvilhe em uma travessa com o orégano e a salsinha por cima.

CARNES

Filé de Frango ao Leite de Coco

Ingredientes

- 1 Kg de Filé de Peito de Frango
- 200 ml de Leite de Coco
- 3 Dentes de Alho picado
- 1 Cebola picada
- 2 Tomates picados
- Colorau à gosto
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte o frango em cubos. Em uma panela coloque o azeite e deixe esquentar.
2. Disponha os cubos de frango e frite-os
3. Acrescente a cebola, o alho amassado, o tomate e o colorau, misture bem e deixe fritar um pouco.
4. Acrescente o leite de coco, tempere com o sal e a pimenta do reino a e deixe ferver. Coloque o frango em uma travessa. Sirva e bom apetite .

Filé de Frango ao Molho de Limão e Salsa

Ingredientes

- 6 Filés de Peito de Frango
- 60 ml de Suco de Limão
- Salsa picada à gosto
- 60 ml de Água
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino à gosto
- 48 gramas (sopa) de Manteiga

Modo de Preparo

1. Em uma panela, derreta a manteiga e separe. Tempere o peito de frango com sal e pimenta do reino.
2. Disponha os filés em uma assadeira e coloque a metade da manteiga derretida.
3. Leve ao forno pré aquecido a 220°C por cerca de 30 minutos ou até que esteja dourado. Passe os filés de frango para um refratário e separe.
4. Na assadeira, adicione o suco de limão e a manteiga restante.
5. Raspe o fundo com uma colher de pau e junte a salsa picada e a água. Aqueça bem e coloque o molho sobre os filés de frango.

CARNES

Filé de Frango ao Leite de Coco

Ingredientes

- 1 Kg de Filé de Peito de Frango
- 200 ml de Leite de Coco
- 3 Dentes de Alho picado
- 1 Cebola picada
- 2 Tomates picados
- Colorau à gosto
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte o frango em cubos. Em uma panela coloque o azeite e deixe esquentar.
2. Disponha os cubos de frango e frite-os
3. Acrescente a cebola, o alho amassado, o tomate e o colorau, misture bem e deixe fritar um pouco.
4. Acrescente o leite de coco, tempere com o sal e a pimenta do reino a e deixe ferver. Coloque o frango em uma travessa. Sirva e bom apetite .

Filé de Frango ao Molho de Limão e Salsa

Ingredientes

- 6 Filés de Peito de Frango
- 60 ml de Suco de Limão
- Salsa picada à gosto
- 60 ml de Água
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino à gosto
- 48 gramas (sopa) de Manteiga

Modo de Preparo

1. Em uma panela, derreta a manteiga e separe. Tempere o peito de frango com sal e pimenta do reino.
2. Disponha os filés em uma assadeira e coloque a metade da manteiga derretida.
3. Leve ao forno pré aquecido a 220°C por cerca de 30 minutos ou até que esteja dourado. Passe os filés de frango para um refratário e separe.
4. Na assadeira, adicione o suco de limão e a manteiga restante.
5. Raspe o fundo com uma colher de pau e junte a salsa picada e a água. Aqueça bem e coloque o molho sobre os filés de frango.

PATÊS

Patê de Atum

Ingredientes

- 2 Latas de Atum
- 1 Ovo Cozido picado
- 20g de Mostarda light
- 80g de Maionese
- 1 Cebola picada
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Disponha o atum escorrido, a maionese e a cebola picada em uma vasilha e os misture.
2. Acrescente o ovo cozido picado e mostarda e tempere com sal e a pimenta do reino à gosto.
3. Mexa tudo até ficar um homogêneo.
4. Guarde na geladeira por aproximadamente 2 horas. Sirva e Boa Refeição

Patê de Alho

Ingredientes

- 3 Dentes de Alho
- 200g de Creme de Leite
- 80g de Maionese Caseira
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Adicione os dentes de alho, o creme de leite e a maionese caseira no liquidificador e bata tudo.
2. Depois de batido, coloque a mistura em uma vasilha e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e misture tudo.
3. Guarde na geladeira por cerca de 1 dia patê.
4. Sirva e Boa Refeição.

PATÊS

Patê de Brócolis

Ingredientes

- 10 ml de Azeite de Oliva
- 1/2 Cebola
- 3 Dentes de Alho
- 240g de Requeijão light
- 1 Maço de Brócolis cozido
- 200g de Creme de Leite
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Bata a cebola e o alho no Liquidificador .
2. Refogue a cebola e o alho em uma panela com o azeite de oliva.
3. Triture o brócolis e acrescente na panela .
4. Adicione o requeijão e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
5. Espere esquentar no fogo e mexa sempre.
6. Acrescente o creme de leite e misture bem.

Patê de Tomate Seco

Ingredientes

- 240g de Tomate seco
- 80 ml de Azeite de Oliva
- 1 Colher (café) de Sal
- 1/2 Dente de Alho
- Folhas de Manjerição fresco

Modo de Preparo

1. Ponha todos os ingredientes no liquidificador.
2. Bata tudo até obter uma mistura homogênea.
3. Caso não consiga bater, v  pondo aos poucos um pouco de água, com um pouco de  gua.
4. Sirva Boa Refeição

PATÊS

Patê de Peito de Peru

Ingredientes

- 200g de Peito de Peru
- 250g de Requeijão light
- Salsinha a gosto
- Sal(moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte a cebola em pedacinhos e o peito de peru em pedaços pequenos ou triture no processador e separe.
2. Em uma vasilha, misture o peito de peru, a cebola, o requeijão e a salsinha.
3. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Sirva e Boa Refeição

Patê de Cream Cheese com Pepino

Ingredientes

- 2 Pepino médios sem Casca
- 1 Pote de Cream Cheese
- 40 ml de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Coloque o pepino sem casca em um processador e bate até ficar triturado.
2. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Ponha a mistura em uma vasilha e acrescente cream cheese e o azeite de oliva.
4. Sirva e Boa Refeição

PATÊS

Patê de Berinjela com Farinha

Ingredientes

- 20g de Farinha de Berinjela
- 40g de Maionese caseira
- 1/2 Cebola ralada
- Salsinha
- Cebolinha a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, misture a farinha de berinjela, a maionese caseira e a cebola ralada.
2. Adicione a salsinha e a cebolinha a gosto e misture tudo.
3. Tempere com o sal e a pimenta do reino.
4. Sirva e Boa Refeição.

Patê de Cream Cheese e Abacate

Ingredientes

- 1 Abacate maduro
- 60g de Cream Cheese
- 10 ml de Vinagre
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Descasque o abacate e amasse-o . Adicione o vinagre e um pouco de sal e a pimenta.
2. Adicione o cream cheese e misture até ficar homogêneo.
3. Coloque um pouco de azeite de oliva e misture tudo.
4. Sirva e Boa Refeição

MOLHOS

Requeijão de Castanha de Caju

Ingredientes

- 240g de Castanha de Caju sem Sal (Deixada de molho por pelo menos 4/h)
- 1 Dente de Alho
- Suco de 1/2 Limão
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em um liquidificador bata a castanha do caju, o alho, e suco de limão até ficar uma mistura homogênea. coloque água aos poucos até ficar com a consistência desejada.
2. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto e misture bastante.
3. Passe a mistura para o um recipiente e ponha na geladeira por aproximadamente 2 horas. Boa Refeição.

Molho de Queijo Parmesão

Ingredientes

- 360 ml de Creme de Leite fresco
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Queijo Parmesão ralado (Ralar o queijo)
- Alecrim picado a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela misture o creme de leite fresco até ferver.
2. insira o queijo parmesão ralado, o alecrim picado, o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Mexa sempre ate ficar no ponto.
4. Boa Refeição

MOLHOS

Molho Apimentado

Ingredientes

- 180 ml de Maionese caseira
- 5g de Alho em Pó
- 12 ml de Adoçante xilitol
- 5g de Páprica
- 6 ml ou (1 colher) de Suco de Limão
- 1 Colher de café de Pimenta Picada
- 6ml de Água
- Cominhos e Tomilhos a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em um recipiente junte a maionese caseira, o alho em pó, o adoçante, a páprica, o suco de limão, a pimenta biquinho picada, o cominho e o tomilho.
2. Misture bem até obter uma mistura homogênea.
3. Ponha a água e tempere com o sal e a pimenta do reino.
4. Misture novamente.
5. Leve a geladeira por 1 hora para pegar gosto.

Molho de Limão e Mostarda

Ingredientes

- 20ml de Mostarda Light
- 6 ml de Adoçante xilitol
- 120 ml de Creme de Leite fresco
- 10 ml de Suco de Limão Taiti
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Num recipiente, misture a mostarda, o adoçante xilitoll, o sal e a pimenta do reino.
2. Ponha o creme de leite aos poucos até obter uma mistura homogênea.
3. Insira o limão, misture tudo e leve a geladeira por cerca de 2 horas.
4. Sirva em seguida

MOLHOS

Molho Pesto

Ingredientes

- 2 Maços de Manjeriçã
- 4 Dentes de Alho
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 10 Castanhas do Pará descascadas
- 60g de Queijo Parmesão ralado
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Ponha no liquidificador o manjeriçã, os dentes de alho, o azeite de oliva, as castanhas do Pará, o queijo parmesão ralado e bata tudo até ficar uma mistura homogênea.
2. Ponha mais azeite de oliva se necessário.
3. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Coloque a mistura em um recipiente de vidro.

Molho Verde

Ingredientes

- 240g de Cheiro verde picado
- 3 Dentes de Alho
- 260ml de Leite de Amêndoas
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal (moderado)

Modo de Preparo

1. Ponha no liquidificar o alho, e o leite de amêndoas e bata tudo até triturar o bem o alho.
2. Coloque o cheiro verde picado e continue batendo até ficar uma mistura homogênea.
3. A seguir coloque o azeite de oliva até engrossar e tempere com o sal a gosto.

MOLHOS

Molho de Ervas

Ingredientes

- 200g de Cream Cheese
- 40 ml de Creme de Leite sem soro
- 10 ml de Suco de Limão
- 80g de Cheiro-verde picado
- 40 de Manjeriçao picado
- Leite de Amêndoas (o necessário)
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Num recipiente misture o cream cheese, o creme de leite, o suco de limão, o cheiro-verde, o manjeriçao e o leite de coco.
2. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Ponha na geladeira por cerca de 3 horas.
4. Sirva e Boa Refeição.

Molho de Hortelã

Ingredientes

- 240g de Folhas de Hortelã picada
- Suco de 1/2 Limão Taiti
- 120 ml de Azeite de Oliva
- 1/2 Dente de Alho amassado
- 20g de Cebola ralada
- 1/2 Colher (chá) de Sal (moderado)

Modo de Preparo

1. Ponha no liquidificador as folhas de hortelã, o suco de limão, o azeite de oliva, o alho amassado, a cebola ralada e o sal de forma moderada.
2. Bata tudo até ficar um molho homogêneo.
3. Ponha o molho em um recipiente de vidro e leve a geladeira por cerca de 2h. para tomar gosto.

MOLHOS

Molho Apimentado de Maracujá

Ingredientes

- 4 Pimentas Dedo de Moça
- 1 e 1/2 Xícara (chá) de Suco de Maracujá natural
- 80 ml de Azeite de Oliva
- Suco de 1 Limão
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Ferva as pimentas por aproximadamente 10-15 minutos.
2. Ponha as pimentas em água gelada para esfriar.
3. Tire a pele das sementes e as veias das pimentas.
4. Junte todas as pimentas no liquidificador, o suco de maracujá, o azeite de oliva e o suco de limão, e bata tudo até ficar um molho cremoso.
5. Tempere com sal e guarde em um recipiente. Leve a geladeira por aprox. 2 horas.

Molho de Salsa Picada Com Manteiga

Ingredientes

- 100g de Manteiga sem sal
- 1/2 Colher (café) de Sal (moderado)
- 40g de Salsa picada
- 20g de Cebolinha picada
- 1/2 Colher (café) de Pimenta do reino moída

Modo de Preparo

1. Ponha a manteiga numa panela, em fogo baixo. Quando começar a formar camadas de espumas brancas, vá retirando com uma peneirinha até que ela pare de espumar.
2. logo após da manteiga clarificada, ainda em fogo baixo, ponha a salsa, a cebolinha, o sal e a pimenta e deixe no fogo por cerca de 20 minutos ou até dourar.

SOPAS E CREMES

Sopa de Peru à Moda Latina

Ingredientes

- 800 gramas de Peru em cubos
- 4 Cebolas roxas picadas
- 2 Cenouras fatiadas
- 1 Pimentão
- 4 Tomates picados
- 1,4 Litros de caldo de galinha
- 2 Xícaras (chá) de Couve flor
- 5 Xícaras (chá) de Couve picada
- 30 ml de Óleo de Coco
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela aquecida com o óleo de coco, refogue a cebola, a cenoura, o pimentão e a couve-flor picada até os vegetais amolecerem um pouco.
2. Acrescente o peru e deixe cozinhar até que esteja bem cozido.
3. Adicione o caldo de galinha, os tomates, a couve picada e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 15 minutos.

Sopa de Espinafre

Ingredientes

- 100 gramas de Espinafre
- 1 Chuchu Grande
- 2 Abobrinhas Médias
- 1 Dente de Alho amassado
- 1/2 Cebola picada
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Esquente a panela com azeite de oliva, refogue a cebola e o alho. Corte o chuchu e a abobrinha em cubos e adicione na panela.
2. Coloque água fervente até cobrir os ingredientes na panela e deixe cozinhando até que os legumes estejam cozidos e macios.
3. Leve a mistura da panela para o liquidificador e junte o espinafre cozido. Bata no liquidificador até que fique uma mistura homogênea. Coloque em um recipiente e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.

SOPAS E CREMES

Sopa de Agrião e Brócolis

Ingredientes

- 1 Maço de Agrião
- 1 Buquê pequeno de Brócolis
- 1,5 Litros de Água
- 120 ml de Caldo de Galinha caseira
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela coloque a água o caldo de galinha, o brócolis e o agrião Deixe cozinhar, depois de cozido.
2. Leve a mistura para o liquidificador até que tudo fique homogêneo
3. Posteriormente tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
4. Deixe cozinhar por mais 3 minutos.
5. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Sopa de Cebola Cremosa

Ingredientes

- 3 Cebolas Grande picadas
- 116 ml de Vinagre Balsâmico
- 960 ml Caldo de Galinha caseiro
- 120 ml de Leite de Coco
- 48 Gramas de Manteiga
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Esquente a panela e adicione a manteiga, refogue as cebolas picadas até dourar.
2. Adicione o caldo de galinha e o vinagre balsâmico. Deixe cozinhar por aprox. 17 minutos.
3. Leve a mistura para um liquidificador e bata tudo.
4. Volte com a mistura na panela, acrescente o leite de coco e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.

SOPAS E CREMES

Sopa De Tomate Com Bacon

Ingredientes

- 6 Tomates picados
- 400 gramas de Bacon
- 6 Aipos picados
- 5 Dentes de Alho picados
- 1 Cebola picada
- 720 ml Caldo de Galinha caseiro
- 240 ml de Vinho branco
- 1 Pitada de Páprica
- Salsa e Manjerição a gosto
- Folhas de Louro a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Frite o bacon e separe. Na mesma panela com a gordura do bacon, refogue a cebola, o alho e o aipo por cerca de 6 minutos. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
2. Acrescente o vinho branco, o tomate, o caldo de galinha, o manjerição, a salsa, as folhas de louro e a páprica. Mexa bem e deixe ferver.
3. Diminua o fogo e deixe cozinhar por cerca de 30 minutos. Retire as folhas de louro e leve a mistura para o liquidificador. Bata bem até obter uma mistura homogênea.

Sopa Verde

Ingredientes

- 500 ml de Caldo de Carne caseiro
- 2 Dentes de Alho fatiados
- Gengibre à gosto
- Cúrcuma em pó à gosto
- 200g de Abobrinha fatiada
- 85g de Brócolis
- 100g de Couve picada
- Suco de 1 Limão
- Salsinha picada
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela, coloque três colheres de água.
2. Junte o alho, o gengibre, a cúrcuma e o sal e refogue por dois minutos. Acrescente a abobrinha e deixe cozinhar por três minutos.
3. Acrescente o caldo de carne e deixe ferver por mais três minutos. Adicione o brócolis, a couve e o suco de limão. Deixe cozinhar por quatro minutos. Retire do fogo e adicione a salsinha. Despeje tudo no liquidificador e bata.

SOPAS E CREMES

Creme de Cenoura com Gengibre

Ingredientes

- 3 Cenouras Grandes
- 1 Pedaco de Gengibre
- 1 Cebola picada
- Salsinha picada à gosto
- 15 ml Azeite de Oliva
- 1 Litro de Água
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte a cebola e a cenoura em pedaços pequenos e leve para cozinhar em uma panela
2. Após cozinhar, coloque tudo em um liquidificador junto com o gengibre e bata.
3. Coloque um prato e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Regue com o azeite de oliva e polvilhe com a salsinha picada por cima.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição.

Creme de Abobrinha

Ingredientes

- 800 gramas de Abobrinhas verdes em cubos
- 2 Cebola pequena picada
- 15 ml de Azeite de Oliva
- 4 Xícaras (chá) de Água quente
- Salsinha a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Esquente a frigideira com o azeite, refogue a cebola até que fique dourada. Adicione as abobrinhas picadas e refogue por mais 3 minutos.
2. Adicione a água quente, tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. cozinhe por mais 20 minutos.
3. Bata tudo no liquidificador até se formar um creme homogêneo.
4. Coloque em um prato e polvilhe com a salsinha por cima.

SOPAS E CREMES

Creme de Berinjela e Cogumelos

Ingredientes

- 280 g de Cogumelos em fatias
- 1 Berinjela em cubos
- 2 Dentes de Alho picado
- 1 Cebola grande picada
- 500 ml de Caldo de Galinha Caseiro
- 15 ml Azeite de Oliva
- 120 ml de Creme de Leite
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Esquente uma panela com o azeite, refogue a berinjela, a cebola e o alho, até que estejam dourados.
2. Acrescente um mais de azeite de oliva e os cogumelos e refogue por 5 minutos. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Adicione o caldo de galinha e cozinhe por mais 20 minutos em fogo baixo.
4. Leve a mistura para o liquidificador e bata bem . Acerte no sal e a na pimenta do reino se necessário. Disponha o creme em um prato.

Creme de Alface

Ingredientes

- 1 Maço de Alface
- 1 Cenoura Média
- 1 Cebola Média
- 1 Dente de Alho
- 1 Nabo pequeno
- Salsinha à gosto
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte todos os legumes. Em uma panela, coloque a alface, a cenoura, a cebola, o alho e o nabo e adicione um de água, apenas para cobrir parte dos legumes.
2. Tempere com o sal e a Pimenta do reino e deixe cozinhar por cerca de 25 minutos ou até que os legumes estejam cozidos.
3. Retire do fogo e leve para o liquidificador e bata até ficar uma mistura homogênea.
4. Acerte no sal, caso seja necessário. Coloque o creme em um prato ou travessa e polvilhe a salsinha por cima para decorar.

SOPAS E CREMES

Creme de Endívias e Cebola

Ingredientes

- 4 Endívias picadas sem o talo
- 1 Cebola Média picada
- 2 Dentes de Alho
- 500 ml de Caldo de Legumes
- 60 ml de Azeite de Oliva
- 200 gramas de Creme de Leite
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Esquente uma panela com azeite de oliva, refogue a cebola e o alho.
2. Adicione as endívias picadas e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe no fogo por mais 5 minutos.
3. Acrescente o caldo de legumes e cozinhe por mais 15 minutos. Leve a mistura para um liquidificador e bata bem.
4. Adicione o creme de leite, misture bem e acerte no sal e a na pimenta do reino se necessário. Disponha o creme em um prato.

Creme de Chuchu

Ingredientes

- 1/2 Cebola picada
- 2 Dentes de Alho
- 3 Chuchus médios
- 1 Caldo de Legumes
- 26 gramas de Manteiga
- 15 gramas de Creme de Leite fresco
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte os chuchus coloque em uma panela. Encha com água até a metade e adicione o caldo de legumes.
2. Deixe cozinhar bastante, até quase desmanchar o chuchu.
3. Retire o restante da água e bata no liquidificador até obter uma mistura homogênea.
4. Adicione uma colher de manteiga e o creme de leite e mexa.
5. Esquente uma panela com a manteiga e despeje o creme para refogar. Tempere com sal e pimenta do reino a gosto.

SOPAS E CREMES

Creme frio de Abacate e Limão

Ingredientes

- 1 Abacate Médio
- Suco de 1 Limão
- 150 ml de Caldo de Galinha caseiro
- Coentros frescos
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Junte no liquidificador o abacate e o caldo de galinha e bata bem.
2. Acrescente o suco de limão e o coentro e bata novamente. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Junte o azeite de oliva e misture bem.
4. Sirva em seguida e Boa Refeição

Sopa de Cogumelos

Ingredientes

- 1 Xícara (chá) de Cogumelos, cortados ao meio
- 2 Abacates
- 1 Dente de Alho, picado
- 2 Tomates, cortados em cubos
- 1 Pimenta Verde, em cubos
- 1/2 Cebola, picada
- 480 ml de Água quente
- 15 ml de Azeite de Oliva
- Folhas de Manjerição à gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Misture o abacate, o alho e a água quente em um liquidificador e bata bem até obter uma mistura homogênea.
2. Esquente na panela o azeite com o azeite de oliva refogue os cogumelos, as cebolas, os tomates e o manjerição até começar a amolecer e dourar.
3. Acrescente a mistura de abacate e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.

SOPAS E CREMES

Sopa de Peixe e Agrião

Ingredientes

- 70 ml Xícara (chá) de Azeite de Oliva
- 1 kg de Pescada em pedaços
- 1 Cenoura picada
- 1 Cebola picada
- 6 gramas de Páprica picante
- 2 Litros de Água
- Agrião à gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela grande, aqueça o azeite e refogue bem os pedaços de pescada.
2. Acrescente a cenoura, a cebola e cozinhe por mais 10 minutos.
3. Tempere com o sal, a pimenta do reino e a páprica a gosto.
4. Adicione a água, abaixe o fogo e cozinhe, com a panela tampada, por 45 minutos.
5. Passe por uma peneira, reservando apenas o caldo. Volte o caldo ao fogo. Junte o agrião, deixe ferver por 3 minutos.

SALADAS

Salada de Abacate

Ingredientes

- 1 Abacate
- 1 Bulbo de Erva doce
- Tomate Cereja cortados ao meio
- Orégano seco à gosto
- Suco de 1/2 limão
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Lave a erva doce com água corrente. Corte-a ao meio e depois e em fatias finas. Reserve.
2. Corte o abacate em cubos e o separe.
3. Coloque todos os ingredientes em uma vasilha, regue com o suco de limão, tempere com o sal e misture.
4. Adicione um pouco de azeite de oliva por cima.
5. Sirva e bom apetite

Salada de Escarola com Agrião

Ingredientes

- Escarola à gosto
- Agrião à gosto
- Azeitonas picadas
- 15 ml Vinagre
- 12 gramas de Azeite de Oliva
- Sal a (moderado)

Modo de Preparo

1. Lave a escarola e o agrião e pique-os.
2. Em uma saladeira, Adicione a escarola, o agrião, as azeitonas e misture.
3. Tempere com o sal, e vinagre e regue com o azeite de oliva por cima e misture .
4. Sirva em seguida e bom apetite.

SALADAS

Salada de Ovos

Ingredientes

- 5 Ovos cozidos
- 3 Tomates Médios
- 1 Pepino Médio
- 12 gramas de Mostarda Light
- Salsinha à gosto
- Cebolinha à gosto
- 15 gramas de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Vinagre de Maçã a gosto

Modo de Preparo

1. Cozinhe os ovos, tire a casca e corte os ovos corte ao meio e os separe.
2. Corte os tomates e o pepino em rodelas . Coloque os ovos em uma saladeira e acrescente por cima os tomates e o pepino.
4. Em uma Vasilha adicione o vinagre, o sal, o azeite de oliva e a mostarda. Misture e coloque por cima da salada.
5. Coloque por cima a cebolinha e a salsinha. Leve para a geladeira e deixe tomar gosto por aproximadamente 20 minutos.

Salada de Tomate com Cebola e Sardinha

Ingredientes

- 1 Lata de Sardinha em Óleo
- 1 Cebola pequena em tiras
- 1 Tomate pequeno sem sementes
- de Azeitonas à gosto
- Salsinha à gosto
- Orégano seco à gosto
- 1 Alface Americana
- Vinagre a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Tire as espinhas da sardinha em óleo, corte em pedaços menores e reserve junto ao óleo.
2. Em uma vasilha disponha a cebola, o tomate, as azeitonas, a salsinha, o orégano, o sal, a pimenta do reino, o vinagre e a sardinha reservada com o óleo e misture delicadamente.
3. Cubra e leve à geladeira por 30 minutos.
4. Em uma travessa, disponha a alface e distribua a mistura de sardinha reservada da geladeira.

SALADAS

Salada de Peixe Defumado Com Espinafre

Ingredientes

- 700g de Espinafre
- 350 gramas de Peixe defumado
- 12 gramas Colher (sopa) de Mostarda
- Vinagre à gosto
- 15 gramas) de Óleo de Coco
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Esquente o óleo de coco em uma frigideira e refogue o peixe defumado cortado em fatias por 3 minutos.
2. Tempere com sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Lave as folhas de espinafre uma vasilha e coloque o peixe defumado por cima.
4. Regue a salada com o vinagre e com a mostarda e misture.
5. Sirva e bom apetite.

Salada de Salmão com Folhas

Ingredientes

- 2 Postas de Salmão grelhado
- Suco de 1/2 Limão
- 1/2 Maço de Alface Crespa
- 1/2 Maço de Rúcula
- 1/2 Maço de Alface Americana
- Tomate Seco à gosto
- Azeite de Oliva à gosto
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira aquecida com azeite de oliva, grelhe as postas de salmão e tempere com o sal, a pimenta do reino e o limão.
2. Desfie em pedaços grossos o salmão e reserve.
3. Adicione em recipiente as folhas, o tomate seco e as lascas de salmão.
4. Coloque o suco de limão e o azeite de oliva por cima.
5. Sirva e bom apetite.

SALADAS

Salada de Parmesão e Alface

Ingredientes

- 12 Folhas de Alface crespa
- 70g de parmesão ralado
- 2 Tomates sem sementes
- 1/2 Maço de Hortelã fresca
- Salsinha a gosto
- 1 Pepino
- Suco de 1 Limão
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte o tomate, o pepino em cubos e a alface como desejar.
2. Adicione em uma vasilha o parmesão ralado, e os demais ingredientes cortados acrescente a hortelã picada e a salsinha. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Misture regue o azeite de oliva e o suco de limão por cima.
4. Sirva e bom apetite.

Molho de Hortelã para Saladas

Ingredientes

- Hortelã à gosto
- Suco de meio Limão
- 150 ml de Azeite de Oliva
- 1/2 Dente de Alho amassado
- 1 Colher (sopa) de Cebola ralada
- Sal à gosto (Moderado)

Modo de Preparo

1. Lave o hortelã, e separe as folhas.
2. Coloque as folhas de hortelã no liquidificador junto com todos os demais ingredientes.
3. Bata bem até que fique uma mistura homogênea.
4. Disponha a mistura em uma vasilha e leve à geladeira por 2 horas.
5. Sirva e bom apetite.

PEIXES

Peixe ao Vinagrete

Ingredientes

- 4 Filés de Peixe (tilápia, pescada ou outro)
- 100ml de Leite de Coco
- 1 Cebola Média
- 1 Colher (sopa) de Salsinha
- 3 Tomates picados sem sementes
- 1 Pimentão Verde pequeno
- Suco de Meio Limão
- 1 Colher (chá) de Azeite de Oliva
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere os filés de peixe com limão e o sal a gosto. Reserve.
2. corte a cebola em pedacinhos, a salsinha, o tomate e o pimentão.
3. Ponha para refogar em uma panela aquecida com o azeite de oliva até começar a soltar o líquido.
4. Tempere com o sal e pimenta do reino a gosto.
5. Acrescente os filés de peixe na panela e deixe cozinhar. Depois de cozidos, ponha o leite de coco e deixe cozinhar por mais 5 minutos. polvilhe a salsinha por cima.

Filé de Pescada ao Forno

Ingredientes

- 1/2kg de Filé de Pescada
- Suco de 1 Limão
- 1/3 Xicara (chá) de Manteiga
- 1 Colher (sopa) de Salsa picada
- 1 Colher (sopa) de Orégano
- Óleo para untar
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Limpe os filés e tempere com limão, sal e pimenta do reino a gosto.
2. Em uma vasilha, prepare uma pasta com a manteiga, a salsa, o orégano, sal e pimenta.
3. Corte um pedaço de papel alumínio para por em cada filé. Unte o papel com a manteiga temperada, Ponha os filés e feche os pacotes.
4. Ponha em uma forma untada com óleo e ponha os pacotes com os filés.
5. Leve ao forno pré aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos. Desfaça os pacotes e arrume os filés em uma travessa.

PEIXES

Atum ao Molho de Abacate

Ingredientes

- 1 Xícara (chá) de Abacate em cubinhos
- 2 Colheres (sopa) de Cebola Roxa picada
- 2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva
- 1 Colher (sopa) de Suco de Limão
- 2 Colheres (chá) de Salsa picada
- 4 Postas de Atum (250g cada)
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Misture o abacate, a cebola, o azeite de oliva, o suco de limão a salsa em um recipiente e leve a geladeira por cerca 2hs.
2. Tempere as postas de atum com sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Pincele um pouco de azeite de oliva e grelhe em uma grelha as postas dos dois lados até que fiquem bem douradas.
4. Ponha as postas em um refratário e coloque o molho de abacate por cima.
5. Sirva e bom apetite.

Filé de Peixe ao Molho de Alcaparra

Ingredientes

- 4 Filés de Pescada ou outro (200g cada)
- Alcaparras picadas à gosto
- Suco de 1 Limão
- 24 gramas de Manteiga
- Salsinha picada a gosto
- Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, tempere os filés com o suco de limão, sal e pimenta do reino e deixe marinar por 15 minutos.
2. Em uma frigideira aquecida em fogo baixo, derreta a manteiga e adicione os filés para grelhar até que fiquem bem dourados. Tire os filés e separe.
3. Coloque na frigideira a outra metade do suco de limão e as alcaparras e mexa.
4. Acomode os filés em um prato e disponha sobre ele o molho de alcaparras. Acrescente a salsinha por cima.
5. Sirva e bom apetite.

PEIXES

Filé de Peixe com Creme de Abóbora

Ingredientes

- 500g de Filé de Peixe (pescada, tilápia)
- 200g de Abóbora cozida e amassada
- 1 Cebola pequena cortada
- 1/2 Maço de Espinafre cozido
- 115 gramas de Maionese caseira
- 36 ml de Azeite de Oliva
- 30 ml de Suco de Limão
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Em uma panela aquecida com o azeite de oliva, doure a cebola, junte a abóbora, o espinafre picado e refogue por aproximadamente 2 minutos.
2. Acrescente a maionese e misture até que fique um creme homogêneo. Separe.
3. Adicione os filés de peixe, o sal e o suco de limão em uma vasilha e deixe descansar por alguns minutos.
4. Em uma frigideira aquecida com o azeite de oliva, grelhe os filés até dourar os dois lados por igual.
5. Coloque os filés em um prato e o creme ao lado.

Rolinhos de Salmão Recheado

Ingredientes

- 300g de Salmão defumado
- 250g de Cream Cheese
- Cebolinha picada à gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Bata no liquidificador o Cream Cheese, o sal, a pimenta do reino e a cebolinha até ficar uma mistura homogênea.
2. Corte o salmão em fatias.
3. Disponha as fatias de salmão em um local plano e recheie com a mistura de Cream Cheese.
4. Enrole as fatias de salmão como se fossem canudinhos.
4. Coloque em um prato e sirva em seguida.
6. Sirva e bom apetite.

PEIXES

Salmão com Pimentão e Pasta de Espinafre

Ingredientes

- 1 e 1/2 Kg de Salmão, em pedaços
- 120 gramas de Pasta de Pimentão
- 230 gramas de Maionese Caseira
- 10 gramas de Queijo Parmesão ralado
- 1 Kg de Espinafre fresco
- 24 gramas de Manteiga
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Esquente o forno a 180°C
2. Tempere o salmão com sal e pimenta do reino a gosto e disponha em uma assadeira untada com um pouco de manteiga.
3. Misture a maionese, a pasta de pimentão e o queijo parmesão e espalhe sobre os filés de salmão.
4. Leve ao forno por 30 minutos ou até o salmão estar dourado.
5. Enquanto isso, refogue o espinafre na manteiga. Tempere com um pouco de Sal e pimenta.

Salmão Com Pimenta do reino

Ingredientes

- 2 Filés de Salmão (em média 250g cada)
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Faça três cortes diagonais em cada filé de salmão.
2. Tempere os filés, com sal e a pimenta do reino à gosto.
3. Disponha os filés em um refratário levemente untado e leve ao forno pré aquecido a 180°C por cerca de 20 minutos, ou até os filés estejam cozidos por inteiro.
4. Sirva e bom apetite .

PEIXES

Salmão ao Requeijão

Ingredientes

- 1,2 Kg de Salmão em Filés
- 120 gramas Requeijão light
- 120 ml de Leite de Coco
- 95 gramas de Molho de Tomate caseiro
- Suco de 1 Limão
- Alcaparras à gosto
- Salsinha e Cebolinha a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Tempere os filés de salmão com sal, pimenta do reino e suco de limão a gosto.
2. Em uma vasilha misture o molho de tomate, o requeijão, o leite de coco, a salsinha e a cebolinha.
Tempere com um pouco de sal.
3. Disponha os filés de salmão em uma vasilha e cubra a mistura por cima. Salpique as alcaparras por cima.
4. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por aproximadamente 40 minutos.

Sardinha na panela de Pressão

Ingredientes

- 800g de Sardinhas limpas
- 5 Cebolas Grandes
- 6 Folhas de Manjerição
- 240 ml de Vinagre de Maçã
- 1 Dente de Alho
- 240 ml de Azeite de Oliva
- 120 ml de Água
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Corte as cebolas e coloque ao fundo da panela de pressão.
2. Adicione as sardinhas. Adicione o vinagre, o azeite de oliva, o alho, as folhas de manjerição e um pouco de água. Salpique com o sal e a pimenta do reino a gosto.
3. Feche a panela e quando pegar pressão, cozinhe por aproximadamente de 20 minutos. Depois desligue e espere esfriar.
4. Quando estiver bem fria, retire as sardinhas e as cebolas da panela e acomode em uma travessa. Sirva e bom apetite.

PEIXES

Camarão com Maionese

Ingredientes

- 1 Kg de Camarões médios limpos
- 230 gramas de Maionese caseira
- 12 gramas Mostarda Dijon
- 2 Dentes de Alho picadinhos
- 1 Cebola picada
- Sal a gosto (moderado)

Modo de Preparo

1. Cozinhe os camarões em água e sal. Escorra, separe e deixe esfriar bem.
2. Em uma vasilha misture a maionese, a mostarda, o alho e a cebola.
3. Adicione os camarões em um travessa e coloque o molho de maionese por cima.
4. Sirva frio e bom apetite.

Camarão Grelhado com Erva

Ingredientes

- 12 Unidades. de Camarões grandes
- 4 gramas de Manteiga
- 1 Dente de alho picado
- Manjerição à gosto
- Tomilho à gosto
- Sálvia à gosto
- Salsinha à gosto
- 30 gramas de Azeite de Oliva

Modo de Preparo

1. Limpe os camarões e tempere com o sal e pimenta do reino .
2. Ponha os camarões em um recipiente e ponha um pouco do azeite de oliva e deixe marinar por cerca de 10 minutos.
3. Em uma frigideira aquecida com o restante do azeite de oliva, Frite os camarões dos dois lados até que fiquem bem dourados. Retire os camarões e reserve.
4. Na mesma frigideira, refogue o alho com a manteiga e ponha as ervas.
5. Ponha os camarões em um prato e coloque o molho com as ervas por cima.

PEIXES

Camarão com Chuchu e Ervas

Ingredientes

- 500g de Camarão limpo
- 2 Chuchus em cubos
- 1 Cebola
- 1 Dente de Alho
- Coentro a gosto
- Cebolinha a gosto
- Urucum a gosto
- 480 ml de Água
- 15 ml de Óleo de Coco
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma panela aquecida com o óleo de coco, refogue o chuchu, a cebola, o alho e as ervas por cerca de 5 minutos.
2. Adicione o camarão, tempere com o urucum, sal e pimenta do reino. Refogue por mais alguns minutos.
3. Adicione a água e deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos.
4. Sirva e bom apetite.

Camarão com Tomate e Espinafre

Ingredientes

- 1 Cebola picada
- 2 Dentes de Alho
- 6 Tomates
- Espinafre à gosto
- 12 gramas de Manteiga
- 240 gramas de Camarão limpo
- Coentro à gosto
- 12 gramas de Paprica doce
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Doure a cebola em uma frigideira aquecida com a manteiga.
2. Adicione o alho e refogue até dourar.
3. Acrescente o tomate e o espinafre, mexa e cozinhe por 3 minutos.
4. Adicione o camarão, e o coentro, misture bem e tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto.
5. Deixe cozinhar por aproximadamente 15 minutos, mexendo frequentemente.
6. Sirva e bom apetite.

PEIXES

Camarão ao Catupiry

Ingredientes

- 600 gramas de Camarões limpos
- 20 gramas de Azeite de Oliva
- 190 gramas de Molho de Tomate caseiro
- Queijo Catupiry a gosto
- Queijo Parmesão ralado a gosto
- 2 Pimentões picados
- 1 Cebola ralada
- Salsa a gosto
- Sal e Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Esquente uma panela com o azeite de oliva, refogue a cebola e os pimentões.
2. Adicione o molho de tomate e o camarão. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto. Deixe cozinhar por cerca de 5 minutos.
3. Cubra um refratário com o queijo catupiry e disponha o molho com camarão por cima.
4. Coloque com o queijo parmesão ralado e a salsa por cima e leve ao forno a 180°C para gratinar. Sirva e bom apetite.

Bacalhau Fresco com Aipim

Ingredientes

- 600g de Bacalhau fresco
- 200g de mandioca cozida
- 1/2 Limão
- Cheiro Verde a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma forma, coloque o bacalhau e tempere com sal e pimenta do reino a gosto.
3. Adicione o bacalhau em um refratário e espalhe os cubos de mandioca por cima.
4. Leve para assar em forno pré aquecido a 200°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.
5. Retire do forno e acrescente o limão e o cheiro verde para adicionar sabor.
6. Sirva e bom apetite.

PEIXES

Bacalhau fresco com Açafrão

Ingredientes

- 4 Tomates picados
- 2 Dentes de Alho picados
- 1/2 Alho poró picado
- 1 Cebola picada
- Salsinha à gosto
- Açafrão à gosto
- 4 Filés de Bacalhau fresco
- 20 gramas de Azeite de Oliva
- 150 ml de Água
- Sal (moderado)
- Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Esquente uma panela com o azeite de oliva, coloque os tomates, o alho, o alho picado, a cebola, salsinha e o açafrão.
2. Tempere com o sal e a pimenta do reino. Cozinhe por aproximadamente 30 minutos.
3. Acrescente o bacalhau e cubra com água. até ferver, baixe o fogo e cozinhe por 10 minutos.

TORTAS E SUFLÊS

Torta de Abobrinha

Ingredientes

- 3 Abobrinhas em rodela
- 1 Cebola picada
- 4 Ovos
- 200g de Ricota amassada
- Tempero verde a gosto
- 22 Gramas de Queijo Parmesão ralado
- Manteiga para untar
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, misture os ovos e a ricota até ficar uma massa homogênea.
2. Acrescente a cebola, o sal e a pimenta do reino.
3. Em uma assadeira untada com a manteiga, adicione as abobrinhas sobre a forma.
4. disponha a massa por cima e salpique o queijo ralado.
5. Leve ao forno a 180°C por aproximadamente de 25 minutos.
6. Retire do forno e pronto.
7. sirva e bom apetite.

Torta de Atum

Ingredientes

- 3 Ovos
- 180 g de Queijo Muçarela ralado
- 4,86 Gramas de Fermento em pó
- 200 g de Creme de Leite fresco
- 340 g de Atum sólido em lata
- 1 Dente de Alho picado
- Orégano a gosto +/- 2 colher de chá
- Tomate Cereja a gosto
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal e Pimenta do Reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, bata os 3 ovos e acrescente o queijo muçarela, o creme de leite, o fermento em pó, o sal, a pimenta do reino a gosto. Misture tudo cuidadosamente e Reserve.
2. Em outra vasilha, junte o atum, os tomates, o sal, o orégano e misture bem.
3. Disponha metade da massa de ovos em uma forma untada com um pouco de azeite de oliva.
4. Coloque a mistura com atum e cubra com o restante da massa.
5. Leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca d 40 minutos.

TORTAS E SUFLÊS

Torta de Couve-Flor com Frango

Ingredientes

- 1 Couve-flor cozida em água e sal
- 200g de Peito de Frango cozido picadinho
- 1 Tomate picado
- 3 e 1/2 Colheres (sopa) de Requeijão
- 2 Colheres (chá) de Azeite de Oliva
- 5,7 Gramas de Queijo Parmesão Ralado
- Manteiga para untar

Modo de Preparo

1. Desmanche a couve-flor em floretes pequenos.
2. Em um refratário untado com a manteiga, faça uma camada com a metade dos floretes, pressionando bem.
3. Em uma vasilha, misture o frango e o tomate com 2 colheres do requeijão e o azeite de oliva.
4. Cubra a couve-flor e, por cima, faça uma nova camada de floretes, pressionando um pouco. Espalhe o restante do requeijão e polvilhe o parmesão. Leve ao forno médio por 40 minutos para gratinar.

Suflê de Alho-poró

Ingredientes

- 1 Talo de Alho-poró em fatias
- 3 Ovos
- 12 Gramas de Manteiga
- 50g de Ricota
- 10 Gramas de Queijo Parmesão ralado
- 1 Colher (sopa) de Azeite de Oliva
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Junte os ovos, a manteiga, o queijo parmesão e a ricota no liquidificador e bata tudo muito bem.
2. Tempere com o sal e a pimenta do reino a gosto e bata um pouco mais.
3. Em um refratário untado com azeite de oliva, coloque o alho-poró e despeje por cima a mistura.
4. Polvilhe com parmesão ralada por cima e leve ao forno pré-aquecido a 180°C por cerca de 30 minutos ou até dourar.

TORTAS E SUFLÊS

Suflê de Brócolis

Ingredientes

- Brócolis cozido e picado +/- 2 Xícaras
- Cream Cheese +/- 8 Colheres (sopa)
- 4 Ovos
- 5 Gramas de Fermento em pó
- Azeite de Oliva a gosto
- Sal (moderado)
- Pimenta do reino a gosto

Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, misture o brócolis, o cream cheese, os ovos, o sal e a pimenta do reino a gosto até ficar uma mistura homogênea.
2. Acrescente o fermento em pó e misture cuidadosamente.
3. Disponha a mistura em um recipiente untado com azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido a 200°C por cerca de 20 minutos, ou até dourar.
4. Sirva e bom apetite.

SUCOS

Suco de limão siciliano e hortelã

Ingredientes

- 1 1/2 limão siciliano
- 400 ml de água filtrada
- 3 ramos de hortelã fresco
- Gelo à gosto

Modo de Preparo

1. Corte os limões em pedaços , retire os caroços e as partes brancas e acrescente água , folhas de hortelã e bata tudo no liquidificador .
2. Coe o suco e adicione gelo .
3. Bom apetite.

Suco de casca de abacaxi

Ingredientes

- Casca de 1 abacaxi inteiro
- 400 ml de água
- Gelo à gosto

Modo de Preparo

1. Bata tudo em um liquidificador
2. Coe tudo
3. Bom apetite

SUCOS

Limonada com leite de coco

Ingredientes

- Suco de 2 limões
- 200 ml de leite de coco
- Gelo a gosto

Modo de Preparo

1. Bata tudo no liquidificador .
2. Coe tudo .
3. Sirva e bom apetite

Suco de pepino com Aipo

Ingredientes

- 3 pedaços de aipo
- 1 pepino picado com casca
- 1 maço de coentro
- 1 maço de salsa
- 1 pedaço pequeno de gengibre sem casca

Modo de Preparo

1. Pique o aipo, o pepino, rasgue coentro
2. Pique salsa e reserve o pedaço de gengibre.
3. Leve tudo para bater no liquidificador até obter um suco homogêneo.
4. Sirva em seguida e bom apetite.

SUCOS

Suco de Aipo com Erva-doce

Ingredientes

- ¼ de erva doce picado;
- 4 pedaços de aipo;
- 1 maçã vermelha picada sem sementes

Modo de Preparo

1. Leve a erva-doce, o aipo e a maçã para bater no liquidificador até obter um suco.
2. Sirva sem coar e sem adoçar.

Suco de Repolho

Ingredientes

- 4 folhas de repolho crespo
- 3 pedaços de aipo
- ½ limão
- 1 pedaço pequeno de gengibre descascado
- 1 Colher (chá) de chá verde

Modo de Preparo

1. Prepare o chá previamente.
2. Bata tudo no liquidificador até obter um suco.
3. Sirva sem coar e sem adoçar.

SUCOS

Suco de espinafre

Ingredientes

- 1/2 maço de espinafre
- 1 punhado de agrião
- 1/2 suco de limão
- 1 talo de aipo
- 2 maçãs sem sementes picadas
- 1 rodela de gengibre

Modo de Preparo

1. Leve o espinafre lavado, agrião lavado, suco de limão, aipo picado, maçãs e gengibre para bater em um liquidificador.
2. Quando estiver homogêneo, sirva com cubos de gelo.
3. Bom apetite .

Suco de hortelã com água de coco

Ingredientes

- 2 folhas de couve
- suco de 1/2 limão
- 1 colher de chá de gengibre
- 1 copo de água de coco
- 3 a 5 folhas de hortelã

Modo de Preparo

1. Leve todos os ingredientes para bater no liquidificador.
2. Quando estiver homogêneo, sirva em seguida sem adoçar. Bom apetite.

SUCOS

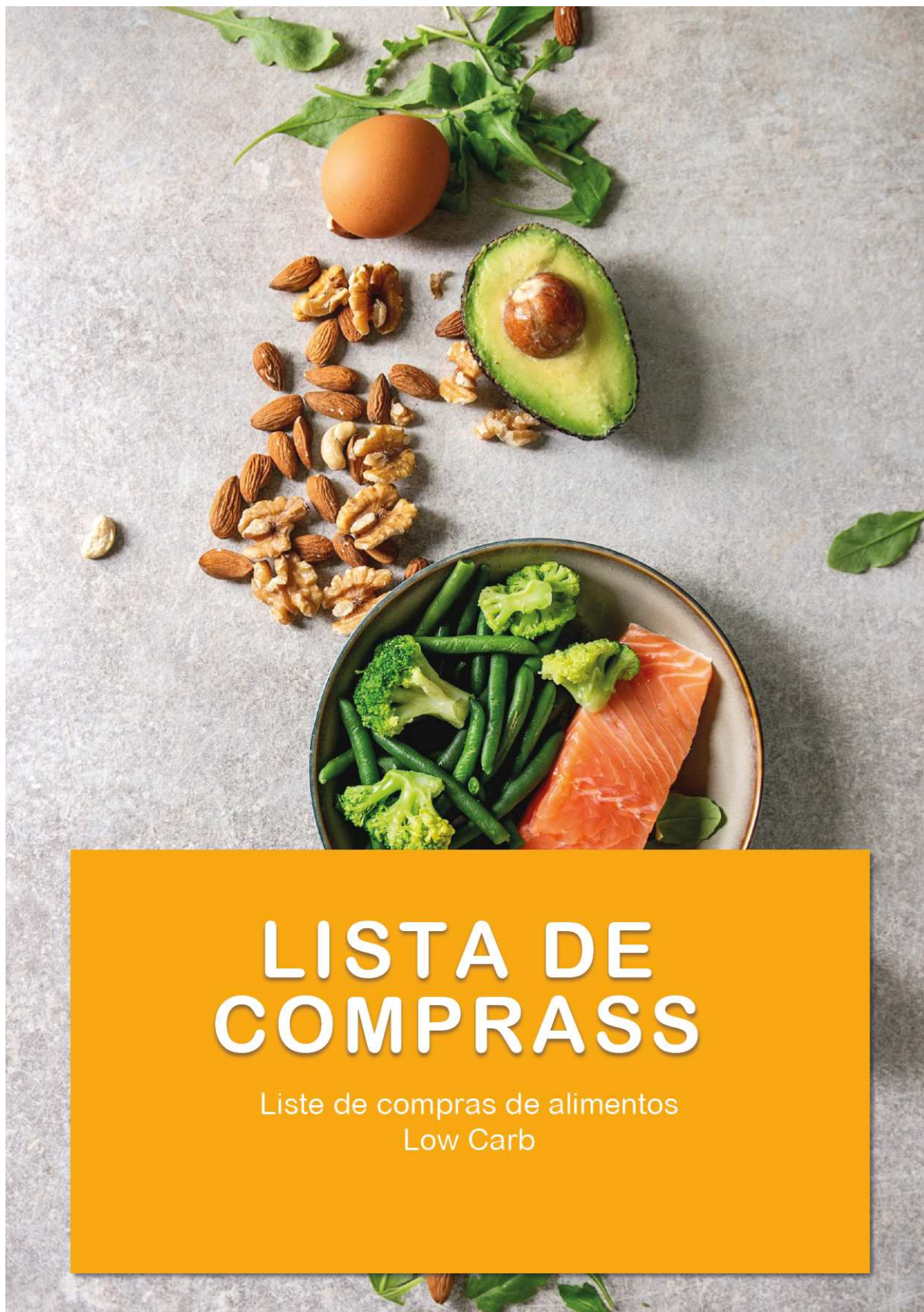
Suco de Pimentão com Aipo

Ingredientes

- 4 Talos de Aipo
- 3 pimentões vermelhos, verdes ou amarelos
- 1/2 limão (opcional)

Modo de Preparo

1. Preparar o suco de limão com 300ml de água fria em seguida acrescente o aipo e os pimentões lavado e picados.
2. bata tudo no liquidificador.



LISTA DE COMPRASS

Liste de compras de alimentos
Low Carb

LISTA DE COMPRAS LOW CARB SUGERIDA

LEGUMES E VERDURAS

Brócolis, Abobrinha, Alcachofra, Chuchu, Palmito, Quiabo, Aipo, Aspargos, Berinjela, Azeitonas, Cogumelos, Cebola, Pepino, Pimentão, Tomate, Alface, Rúcula, Couve, Agrião, Repolho, Espinafre, Gengibre e Escarola.

FRUTAS E SEMENTES

Abacate, Coco, Morango, Framboesa, Amora, Limão, Cereja, Pitanga, Acerola, Maracujá, Ameixa, Kiwi, Melão e Mirtilo. Amêndoas, Avelãs, Nozes, Castanha do Pará e Castanha de Cajú.

CARNES, AVES E PEIXES E OVOS

Carne de Boi, Porco, Frango, Peru, Pato, Codorna, Salmão, Atum, Robalo, Tilápia, Cavala, Sardinhas, Camarão, Mexilhões, Lagostas, Ostras e Bacon. Ovos brancos, Ovos de Codorna, Creme de Leite, Requeijão, Iogurte Natural, Queijos Amarelos.

TEMPEROS

Pimenta, Curry, Chilli, Açafrão, Alho, Cebola, Cebolinha, Salsa, Ervas Desidratadas, Manjerição, Orégano, Pimenta do Reino, Sal Marinho, Cúrcuma, Cardamomo, Noz-Moscada.

DEMAIS ITENS

Manteiga, Banha de Porco, Óleo de Coco, Azeite de Oliva, Óleo de Abacate. Farinha de Coco, Farinha de Linhaça, Farinha de Amêndoas, Farinha de Castanha do Pará.



Aprenda a ler os rótulos dos produtos e evite itens não permitidos no plano alimentar

Uma dica importante na hora de comprar um produto e que eu realizei é passar a ter o hábito de ler o seu rótulo para ficar atento ao que não deve ser consumido.

Evite itens que contenham óleo vegetal, gordura vegetal, glúten, açúcar, gorduras trans, glucose, farinha enriquecida, corantes e aspartame. Atente para a quantidade de carboidratos que estão presentes no alimento a comprar.

Uma boa forma de se manter saudável é sempre procurar consumir alimentos naturais, evitando ao máximo produtos embutidos como linguiças ou derivados. Evite industrializados e você só terá a ganhar com essa decisão.

LISTA DE ALIMENTOS NÃO PERMITIDOS NA SUA DESPENSA

LEGUMES E VERDURAS

Batata, Aipim, Beterraba, Inhame, Pinhão, Grão de Bico, Cenoura, Batata Baroa.

FRUTAS E SEMENTES

Todas as frutas com alto teor de frutose, como a Banana, Melancia, Abacaxi, Caqui, Laranja, Maçã Vermelha, Manga, Pera, Uva, Ameixa Amarela e Ameixa Vermelha. Lentilha.

CARNES, AVES E EMBUTIDOS

Linguiças, Embutidos, Salsichas. Carnes gordas como Cupim, Picanha, Costela. Empanados ou à Milanesa.

ENLATADOS

Milho enlatado, Ervilha Enlatada, Salsicha Enlatada.

DEMAIS ITENS

Açúcar, Achocolatados, Mel, Arroz Comum, Feijão, Doces em Geral, Farinhas Refinadas, Bolos e Tortas Comuns, Salgados e frituras em geral, Massas Comuns, Pães Comuns, Margarinas e Demais Gorduras Vegetais, Refrigerantes, Leite em Pó, Queijos Processados como o Cheddar, Iogurtes Industrializados, Frios e Embutidos com Açúcar ou Amido, Barra de Cereal e Biscoitos, Queijos tipo Ricota ou Prato.

SUBSTITUIÇÕES DE ALIMENTOS

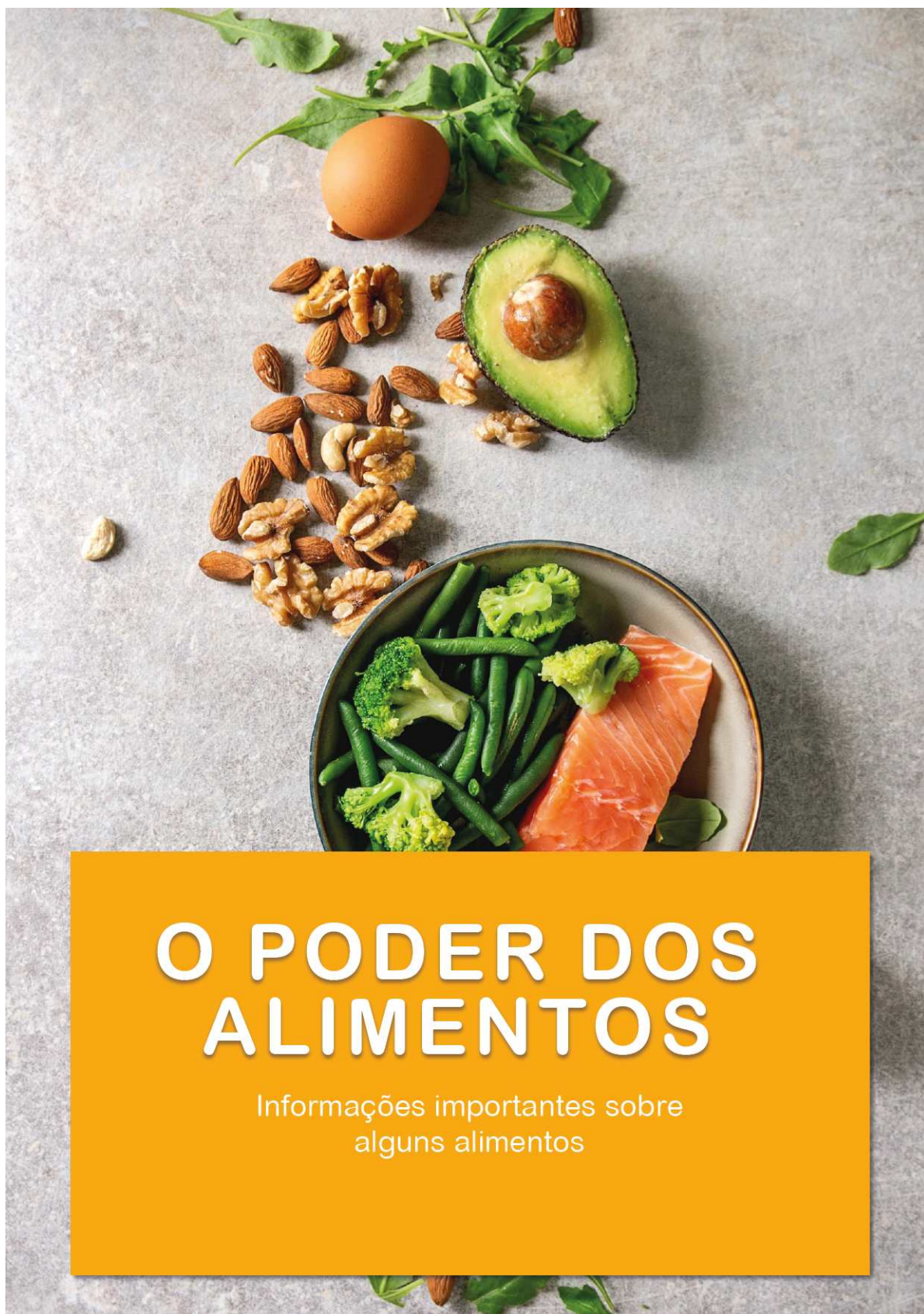
É importante ter em mente que você pode substituir alimentos proibidos na alimentação Low Carb por outros permitidos e que vão propiciar um cardápio bem diversificado. Exercite esse hábito e aplique no dia-a-dia.

Montei abaixo uma lista com algumas opções que utilizei na minha alimentação e que surtiram muito efeito:

ARROZ COMUM	Troque pelo arroz de couve-flor que você mesmo fará, triturando e refogando a couve.
PÃO COMUM	Substitua pelo omelete ou por ovos mexidos. Outra opção é trocar por pães low carb (coloquei várias receitas neste e-book).
MASSAS	Troque pelo macarrão de abobrinha ou pelo de palmito pupunha (receitas neste e-book).
FRUTAS COM FRUTOSE ELEVADA	Substitua frutas como a Banana, Pera, Uva, Manga, Laranja, Melancia e Abacaxi, por Maracujá, Limão, Morango, Acerola, Maçã, Amora, Melão.
LANCHES DA TARDE	Troque aquele famoso lanchinho da tarde com sanduíches, bolos, etc, por oleaginosas como as nozes, macadâmias, castanhas-do-pará, avelãs ou pedaços de coco, consumindo moderadamente. Um suco detox pode acompanhar.
SOBREMESAS	Substitua aqueles doces proibidos por chocolate amargo (70% de cacau), creme de abacate (sem açúcar) ou gelatina (zero calorias).

SUBSTITUIÇÕES DE ALIMENTOS

Feijão Comum	Lentilha
logurte Normal	logurte light
Picanha, Costela	Maminha, Alcatra ou outra carne magra.
Açúcar Refinado	Adoçante stevia, Eritritol ou Xilitol
Purê de Batata	Purê de Abóbora ou Cenoura
Farinha de Trigo	Farinha de Amêndoas, Farinha de Coco, Farinha de Linhaça.
Óleo de Soja	Azeite de Oliva
Gelatina Normal	Gelatina Light



O PODER DOS ALIMENTOS

Informações importantes sobre
alguns alimentos

O PODER DOS ALIMENTOS

Deixo abaixo informações importantes sobre alguns alimentos que usaremos nas receitas e que o ajudarão a entender a sua importância. É importante mudar o seu mindset neste ponto também. Eu no início da minha alimentação não me preocupava muito com os alimentos que consumia e pouco sabia sobre eles. Quando comecei a estudá-los, vi o quanto é importante ter informações sobre suas propriedades, vitaminas que possuem e a ação que proporcionam à nossa saúde.

Acelga	Rica em vitamina K, regulador dos processos de coagulação do sangue. Boa fonte de vitamina C e E, essenciais para a juventude da pele.
Agrião	Ótima fonte de vitamina C, um antioxidante que ajuda na imunidade. Bom para tratar estresse ou infecções. Favorece a digestão.
Alface	Ótima fonte de vitamina A e C, que deixa a pele bonita e saudável. Ótimo hidratante. Fonte de potássio, um mineral bom para atividade muscular.
Berinjela	Poderoso antioxidante. Fonte de vitamina B1 e B6. Boa concentração de fibra solúvel, que age diretamente que diminuição de gordura e do nível de açúcar no sangue.
Brócolis	Rico em Cálcio, poderoso aliado na formação dos ossos e dos dentes. Boa fonte de vitamina A e C, estimulante do sistema imunológico.
Cenoura	Rica em betacaroteno, que ajuda a proteger a visão. Atua também como antioxidante, neutralizando os radicais livres.

O PODER DOS ALIMENTOS

Couve	Ótimo antioxidante. Fonte de Cálcio. Contém alta concentração de vitamina C, importante para proteger o organismo de infecções.
Espinafre	Rico em ácido fólico, essencial para o sistema nervoso. Boa fonte de Potássio e também de vitamina K, cálcio e fósforo.
Pepino	Ótimo antioxidante que age na prevenção de doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer. Fonte de vitamina C e também B5.
Pimentão	Excelente fonte de vitamina C, fundamental para o sistema imunológico. Também possui vitamina A, quando maduro.
Rúcula	Rica em vitamina K. Fonte também de vitamina B9. Possui também propriedades antioxidantes.
Tomate	Fonte de vitamina C e também de vitamina A. São de longe a fonte mais rica de licopeno, poderoso antioxidante, que retarda o envelhecimento.
Abacaxi	Rica em vitamina A, C e B1, além de conter magnésio, cobre, manganês, ferro, fibras e bromelina. Fortalece o sistema imunológico.
Acerola	Fruta com maior teor de vitamina C. Excelente no combate à fadiga e o estresse. Possui propriedades que estimulam a síntese do colágeno.

O PODER DOS ALIMENTOS

Banana	Ótima fonte de Potássio, importante para a prevenção e o tratamento da hipertensão arterial. Fonte de vitamina A, C e Complexo B.
Coco	Ótima fonte de fibras que auxiliam no bom funcionamento do intestino. O óleo da fruta ajuda no processo de emagrecimento.
Goiaba	Rica em vitamina C, um poderoso antioxidante que auxilia e previne o envelhecimento precoce.
Kiwi	Fonte de Cálcio, Magnésio, Ferro e Potássio. Também é rico em vitamina C.
Laranja	Rica em vitamina C, poderoso antioxidante. Protege o organismo de infecções. Rica também em Potássio que auxilia na manutenção da pressão arterial.
Limão	Ótima fonte de vitamina C, importante para o funcionamento do sistema imunológico. Também concentra vitamina A.
Maçã	Rica em pectina, uma fibra solúvel que reduz o risco de doenças cardiovasculares.

O PODER DOS ALIMENTOS

Mamão	Rico em substâncias antioxidantes que protegem contra o desenvolvimento de doenças crônicas. Também é fonte de vitamina C.
Maracujá	Reconhecido como calmante natural, pois contém passiflorina, uma substância com ação sedativa. Boa fonte também de vitamina C.
Melão	Fonte de vitamina C e Potássio. Possui grande concentração de água e propriedades diuréticas. Ótimo para manutenção de um peso saudável.
Morango	Fonte de Pectina e Fibras solúveis, que contribuem para a redução do mau colesterol. Fonte de Potássio, que evita o inchaço.
Pera	Rica em Fibras solúveis e insolúveis que favorecem o funcionamento do intestino. Fonte de vitamina K.
Chia	Semente Rica em Ômega 3, que oferece propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias, protegendo contra a obesidade e diabetes.
Linhaça	Maior fonte vegetal de Ômega 3. Também contém ótima concentração de fibras solúveis e insolúveis. Age como antioxidante e anti-inflamatório.

O PODER DOS ALIMENTOS

Alecrim	Eficiente antioxidante que previne o envelhecimento precoce. Age como diurético.
Alho	Rico em vitaminas do Complexo B. Ajuda na desintoxicação do organismo, pois ativa enzimas que inibem o crescimento bacteriano.
Cebola	Oferece ação anti-inflamatória e contém grande quantidade de nutrientes que combatem problemas respiratórios.
Gengibre	Poderoso termogênico natural. Conta com vários nutrientes antioxidantes. Possui ação anti-inflamatória. Ajuda no alívio do enjoo e náuseas.
Hortelã	Rica em vitamina A, C, Cálcio, Ferro, Fibra e Ômega 3. A erva contribui para o alívio dos problemas digestivos.
Manjerição	Fonte de vitamina A, C, Cálcio, Ferro e Magnésio. Possui alto potencial antioxidante, atuando no combate e propagação dos radicais livres.
Orégano	Possui propriedades antioxidantes que ajudam no combate de doenças decorrentes do envelhecimento, especialmente alguns tipos de câncer e doenças cardiovasculares.

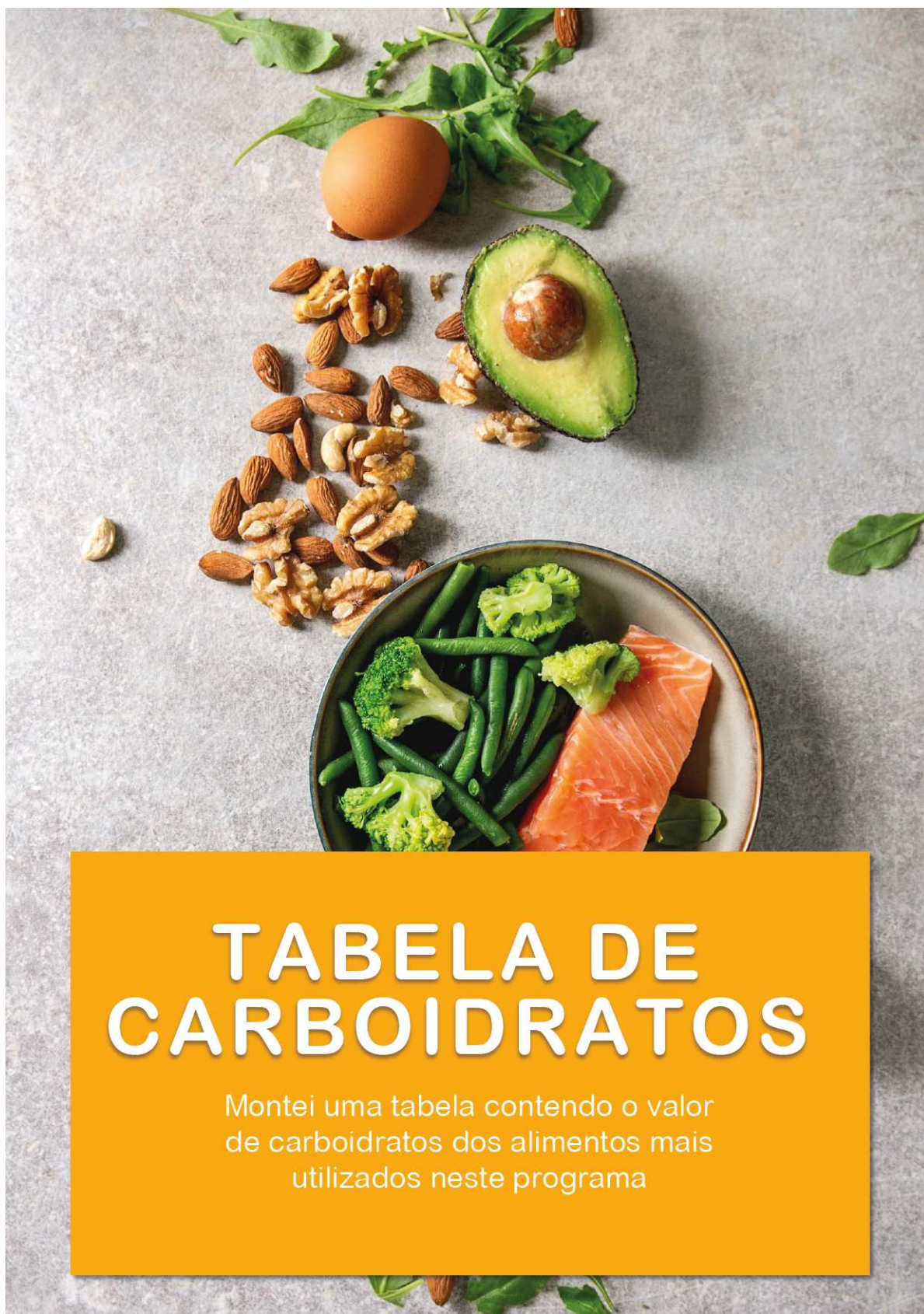


TABELA DE CARBOIDRATOS

Montei uma tabela contendo o valor de carboidratos dos alimentos mais utilizados neste programa

TABELA DE CARBOIDRATOS

CATEGORIA	DESCRIÇÃO DO ALIMENTO	QTDE. (Gramas)	CARBOIDRATOS (Gramas)
Frutas	Abacaxi (fatia media)	75	10
Frutas	Açaí (copo de suco)	120	36
Frutas	Acerola (unid.)	12	1
Frutas	Ameixa Preta (unid.)	42	4
Frutas	Banana Prata (unid.)	50	13
Frutas	Cajú (unid.)	100	10
Frutas	Caqui (unid.)	110	22
Frutas	Carambola (unid.)	100	11
Frutas	Cereja (unid)	4	1
Frutas	Figo (unid.)	55	8
Frutas	Framboesa (unid.)	15	2
Frutas	Goiaba (unid.)	170	20
Frutas	Jabuticaba (unid)	5	1
Frutas	Jaca (gomo médio)	12	1
Frutas	Kiwi (unid.)	76	11
Frutas	Laranja (unid.)	90	10
Frutas	Limão (unid.)	40	1
Frutas	Maracujá (unid.)	45	6
Frutas	Melancia (fatia média)	200	11
Frutas	Melão (fatia grande)	115	7
Frutas	Morango (unid.)	12	1
Frutas	Pera (unid.)	130	19
Frutas	Pêssego (unid.)	60	6
Frutas	Pitanga (unid.)	15	1
Frutas	Tangerina	135	15

TABELA DE CARBOIDRATOS

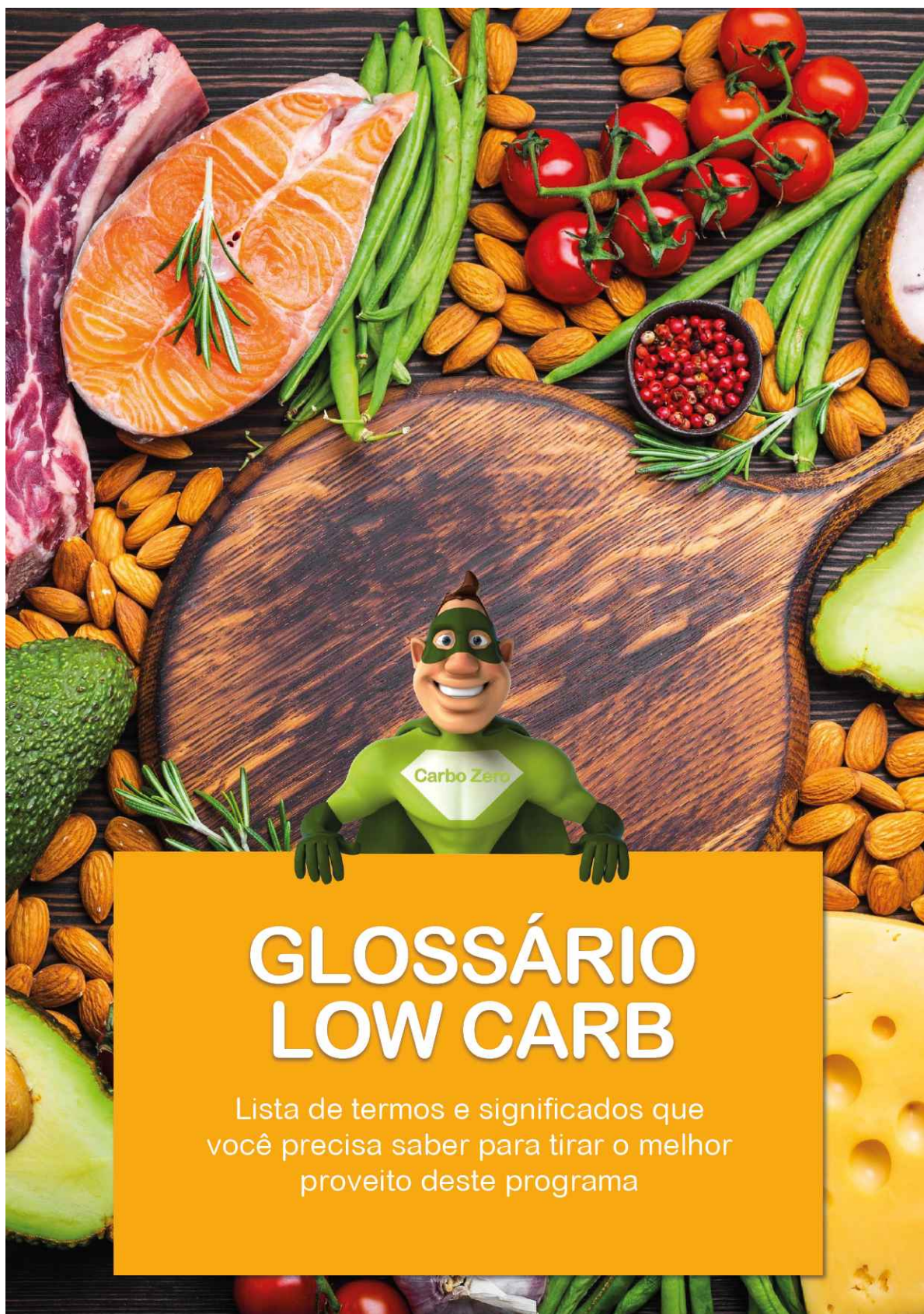
CATEGORIA	DESCRIÇÃO DO ALIMENTO	QTDE (Gramas)	CARBOIDRATOS (Gramas)
Verduras	Alface (folha média)	10	0
Verduras	Agrião (picado)	7	0
Verduras	Brócolis	10	0
Verduras	Cebolinha	8	0
Verduras	Couve (folha média)	20	1
Verduras	Couve-flor	60	4
Verduras	Espinafre	20	0
Verduras	Repolho	10	0
Verduras	Salsa	35	0
Verduras	Aipo	20	0
Legumes	Abóbora	36	1
Legumes	Abobrinha	20	1
Legumes	Aipim (mandioca)	100	29
Legumes	Alho	10	3
Legumes	Batata Inglesa	80	6
Legumes	Batata Doce	42	10
Legumes	Beterraba	16	1
Legumes	Cebola	10	1
Legumes	Cenoura	25	2
Legumes	Ervilha	30	4
Legumes	Palmito	15	1
Legumes	Pepino	3	0
Legumes	Pimentão	13	1
Legumes	Pupunha	25	5
Carnes	Abadejo	100	0

TABELA DE CARBOIDRATOS

CATEGORIA	DESCRIÇÃO DO ALIMENTO	QTDE (Gramas)	CARBOIDRATOS (Gramas)
Carnes	Bacalhau	60	0
Carnes	Bacon	15	0
Carnes	Bife de Boi	100	0
Carnes	Camarão	30	0
Carnes	Porco (lombo)	100	0
Carnes	Boi (acém)	100	0
Carnes	Boi (maminha)	100	0
Carnes	Cordeiro	100	0
Carnes	Carne de Soja	25	2
Carnes	Chester	25	0
Carnes	Coração de Frango	10	0
Carnes	Dobradinha	100	8
Carnes	Fígado de Boi	100	4
Carnes	Frango	64	0
Carnes	Linguiça Calabresa	60	0
Carnes	Linguiça de Frango	60	0
Carnes	Lula	80	0
Carnes	Moela	18	0
Carnes	Pernil	100	2
Carnes	Peixe (água doce)	120	0
Carnes	Peixe (água salgada)	120	0
Carnes	Perú	32	0
Carnes	Salsichão	100	3
Carnes	Sardinha	100	0
Carnes	Torresmo	10	0

TABELA DE CARBOIDRATOS

CATEGORIA	DESCRIÇÃO DO ALIMENTO	QTDE (Gramas)	CARBOIDRATOS (GRAMAS)
Grãos	Arroz (branco)	45	13
Grãos	Feijão (preto)	17	2
Grãos	Lentilha	18	3
Frios	Presunto	15	0
Frios	Mortadela	15	0
Frios	Apresuntado	15	0
Derivados Leite	Coalhada Integral (pote)	100	17
Derivados Leite	Crème de Leite	15	1
Derivados Leite	Cream Cheese	30	1
Derivados Leite	Leite Condensado	15	8
Outros	Iogurte Light	100	7
Outros	Iogurte Normal	100	17
Outros	Gelatina Normal	25	22
Outros	Gelatina Diet	14	0
Outros	Farinha de Milho	15	12
Outros	Farinha de Mandioca	16	14
Outros	Farinha de Trigo	20	15
Outros	Banha de Porco	10	0
Outros	Açúcar Refinado	30	30
Outros	Água de Coco	240	10
Outros	Amido de Arroz	20	17
Outros	Amido de Milho	20	17
Outros	Alfajor (doce)	40	23
Outros	Arroz Doce	40	13
Outros	Azeite de Oliva	8	0



GLOSSÁRIO LOW CARB

Lista de termos e significados que
você precisa saber para tirar o melhor
proveito deste programa

GLOSSÁRIO LOW CARB

Low Carb	Tradução literal do inglês: “Baixo Carboidrato” e refere-se à principal característica deste programa que é tratado neste livro.
Carboidratos	Composto orgânico que, usado como fonte de energia e constituído por carbono, hidrogênio e oxigênio, pode ser encontrado nos açúcares, amidos ou outros alimentos; hidrato de carbono ou carbo-hidrato: amido de pão, massas, batatas e doces são fontes de carboidratos.
Vitaminas	São compostos orgânicos indispensáveis ao bom funcionamento do organismo. Atuam como catalisadores e são ultra específicos.
Metabolismo	Série de reações bioquímicas, através das quais o organismo do ser vivo transforma determinadas substâncias obtidas do meio externo em energia para a manutenção das suas células.
Nutrientes	Nutriente é qualquer elemento ou composto químico necessário para o metabolismo de um organismo vivo. Os nutrientes compõem os alimentos. Nutrientes são essenciais para a vida e são formados pelos elementos químicos. Estão divididos em macronutrientes e micronutrientes.
Índice Glicêmico	O índice glicêmico é um fator que diferencia os alimentos, de acordo com a quantidade de moléculas de glicose presentes em cada um e está diretamente relacionado com a Glicemia, que é o nível de açúcar circulante no sangue.

GLOSSÁRIO LOW CARB

Minerais	São substâncias inorgânicas que tem funções estruturais do organismo, bem como catalisadores e outras inúmeras funções.
Carboidratos Simples	Os carboidratos simples, ou açúcares, possuem esse nome pois são compostos quimicamente de apenas um ou dois tipos de sacarídeos. Eles podem formar cristais hidrossolúveis e são facilmente digeridos pelo organismo.
Carboidratos Complexos	Os carboidratos complexos são de baixo índice glicêmico, são alimentos ricos em nutrientes e fibras, o que torna mais lentas a digestão e absorção da glicose, ou seja, não transformam em excesso de gordura em nosso corpo.
Proteínas	As proteínas são moléculas orgânicas compostas de aminoácidos responsáveis pelo crescimento e pela reparação de tecidos. Por isso, atletas que consomem alimentos ricos nesses nutrientes ganham massa magra.
Dieta Paleo	A paleo dieta ou dieta paleolítica é uma dieta contemporânea que consiste numa alimentação à base de plantas selvagens, carne, peixe e ovos, habitualmente consumidos pelo Homo sapiens durante o Paleolítico, período durante o qual começou a ser desenvolvida a agricultura.
Dieta Cetogênica	Dieta cetogênica ou dieta cetogénica é uma dieta de alta gordura, proteína moderada e baixo Carboidrato que, na Medicina, é utilizada, primordialmente, para tratar epilepsia refratária em crianças.

MANTENHA CONTATO

Deixo abaixo os nossos contatos e nossas redes sociais:



SITE

<https://www.carbozero.com.br>
<https://www.lojacarbozero.com.br>



YOUTUBE

Canal: Carbo Zero.



FACEBOOK

Fan Page: Carbo Zero



INSTAGRAM

Canal: Carbo Zero.



WHATSAPP

(61) 98180-5956



TELEGRAM

(61) 98180-5956 – GRUPO CARBOZERO



E-MAIL

contato@carbozero.com.br
antesedepois@carbozero.com.br